

නිවනට මග පෙන්වන...

සතිපට්ඨාන විවරණ



- දෙවන කොටස -



කායානුපස්සනාව
- ද්විතීය භාගය

අතිපූජනීය උඩඊරියගම
ධම්මජීව නාහිමිපාණෝ

පූජනීය පානදුරේ
චන්දරතන හිමිපාණෝ

සතිපට්ඨාන විවරණ

දෙවන කොටස

(කායානුපස්සනාව - ද්විතීය භාගය)

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2022 වප් මස (පිටපත් 1000)

සතිපට්ඨාන විවරණ - දෙවන කොටස

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පාතදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-23-2

පරිගණක අකුරු සැකසුම - කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය.

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 487 0333

පෙරවදන

"සතිපට්ඨාන විවරණ" - පළමුවන කොටස සඳහා මවිසින් ලියන ලද පෙරවදන නැවත ඔබට සිහිපත් වේවා!

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයෙන් නිතිපතා ඇසෙන සදහම් පණිවුඩ නොඇසූ බොහෝ දෙනෙකුට ඇසේවා!

නිතිපතා සිදු කෙරෙන සතිපට්ඨාන පුහුණුවට බොහෝ පිරිසක් සහභාගි වේවා!

භාවනාවේ ගැටළු විසඳන සදහම් කතිකාවට බොහෝ පිරිසක් ඒකරාශී වේවා!

"සතිය" යනු කුමක්දැයි දැන සතිපට්ඨානය වඩන්නට කැමැත්තක් ඇති සැමට මේ දේශනාවලිය අත්පොතක්ම වේවා!

අතිපූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ සහ පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රායෝගික භාවනා අත්දැකීම් තුළින් පෝෂණය කෙරුණු මෙම "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලිය බොහෝ ලෝවැසියන්ට කියවන්නට අසන්නට ලැබේවා!

ඉහත සඳහන් සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනා සියල්ලම ශ්‍රද්ධාවන්ත දෙපළකගේ හදවතින් මතු වූ උතුම් පින් සිතුවිලි බව මම හොඳින් දනිමි.

එම දෙපළගේ අපේක්ෂාවන් සඵල කරගැනීම සඳහා කාලය, ධනය හා ශ්‍රමය කැප කරමින්, කල්‍යාණ මිත්‍ර සමූහයාගේ නොමඳ සහයෝගයද ලබමින්, මේ දේශනාවලිය සිදු කළ කාලය තුළ දන, ශීල, භාවනා ආදී පින්කම් ශ්‍රද්ධා භක්තියෙන් යුතුව සංවිධානය කළා වූද, සසුන් වැඩ කැමති එම දෙපළටත්, මෙම පුස්තකය පරිශීලනය කරමින් සතිපට්ඨානය වඩන්නට වෙර දරන සියලුදෙනාටත් මම හදවතින්ම පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි.

නිවන් මගට අවතීර්ණ වී සිටින ඔබ සැමට වහ වහා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම පිණිස මෙම උතුම් ධර්මදානය හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනය චිරාත් කාලයක් පවතීවා!

තෙරුවන් සරණයි!
හේමන්ත රණවක
සම ලේකම් - මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
2022 ක්වූ වප් මස 15 වන දිනදීය.

සම්පාදක සටහන

2. පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන් බැහැදැකීම

මීතිරිගල නිස්සරණ වන අරණට ගොටු අතු පූජා කිරීමේ සිහිනය බොඳ වී ගොසින් මාස 10 කට වැඩි කාලයක් ගත විය. දිනක් හදිසියේම මාගේ දුරකථනයට මීතිරිගල කාර්යාලයේ ආනන්ද මහතා ගොඩ විය. ඔහුගේ විමසුම වූයේ ගොටු අතු පූජා කිරීමට මා මෙතුවක් කල් උනන්දු නොවූයේ මන්ද යනුවෙනි. සිදු වූ සියල්ල හෙළි කළ පසු ඔහුගේ ඉල්ලීම වූයේ නිම වෙන ආකාරයෙන්ම බණ්ඩාරවෙලින් ගොටු අතු 5ක් රැගෙන විත් පූජා කරන ලෙසටය.

හදිසියේම ලත් සුභදායී පණිවුඩයෙන් ඉපිලුණු මා බිරිඳව දැනුම්වත් කිරීමට මත්තෙන්, කහගොල්ල ආරණ්‍යය අසල බණ්ඩාර මහතා අමතා අන්‍යයන්ට සාද තිබූ ගොටු අතු 5ක් මාගේ කල්‍යාණ මිත්‍ර නීතිඥ සජිත් ලවා ලහිලහියේ ගෙන්වා ගත්තේ මෙතෙක් පා නොතැබූ මීතිරිගල ආරණ්‍යය සේනාසනය හැකි ඉක්මනින් දැක බලාගැනීමේ නොහික්මුණු ආශාව පෙරදැරිවමය.

ගොටු අතු කොළඹට ගෙන්වා ගැනීමෙන් පසු 2019 ඔක්තෝබරයේ දිනක මාත්, මගේ බිරිඳ ඇතුළු කණ්ඩායම ඉරිදා දිනයක් යොදා ගෙන කලින්ම ආනන්ද මහතා අමතා වේලාවක්ද යොදා ගෙන, පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන් බැහැදැකීමට මීතිරිගල වන අරණ වෙත පැමිණියෙමු. ඉහළ පිහිටි දානශාලාවේදී දහවල් දානය වැළඳීමෙන් පසු පූජ්‍ය චන්දරතන හිමියන් මුණගැසීමට ලත් අවසරයෙන් ඉලක්කය කරා ළඟා වූයේ වසර කීපයක්ම පැතූ පින්කම දැන් දැන්ම සඵල කරගැනීමේ පින් සිතුවිල්ලෙනි.

පූජනීය චන්දරතන හිමියන් බැහැදැක ගොටු අතු පූජා කොට සිදු කළ පුණ්‍යානුමෝදනාව අවසානයේ ආගන්තුක වූ අප කවුරුන්දැයි

තොරතුරු විචාරණ අතරවාරයේ, මා එක්වරම කඩඉම් පැනයක් යොමු කළෙමි. එවකට කොළඹ 7, තලවතුගොඩ, වැනි ස්ථානවලදී මාසිකව පැවැත්වුණු අයුරින්ම එක්දින භාවනා වැඩමුළුවක් සංවිධානය කර, මීතිරිගල නිස්සරණ අරණ්‍යවාසී ස්වාමීන් වහන්සේලා වඩමවා ගැනීමට අවසර ලැබේදැයි බැගෑපත්ව හද පිරි බැතියෙන් විමසා සිටියෙමි.

එනම්, එවකටත් ලංකාවේ විවිධ තෝරාගත් විහාරස්ථාන කේන්ද්‍රකොට ගනිමින් මසකට දෙවරක් ධාතු වන්දනා පින්කම් සංවිධානය කෙරුණු "සාදු දන්ත ද - ධාතු වන්දනා කමිටුව" මේ සඳහා වගකීම භාරගන්නා බවට වැඩිදුර ඇපයක්ද තබමිනි.

එකෙණෙහිම පිළිතුරු දුන් පූජ්‍ය චන්ද්‍රරතන හිමියන් කියා සිටියේ "මහත්තයා, marketing වලට නම් හොඳයි. මා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දැනුම්වත් කොට විමසා බලන්නම්" යනුවෙනි. එම පිළිතුරෙන් නොනැවතුන මා රැගෙන ගිය කොළ කැබැල්ලක අප සංවිධානයේ නමත්, එය මෙහෙයවන පිරිස දැනගැනීම සඳහා වෙබ් අඩවි ලිපිනයත්, මාගේ දුරකථන අංකයත් සනිටුහන් කොට පූජ්‍ය චන්ද්‍රරතන හිමියන් අතට පත් කළේ යළිත් වරක් මෙසේද පවසමිනි; "මට නම් හොඳටම විශ්වාසයි නා සමිඳුන්ගෙන් අවසර ලැබෙන බව, ස්වාමීන් වහන්ස" යනුවෙනි. ඊට සිනහවකින් පමණක් පූජ්‍ය චන්ද්‍රරතන හිමියන් පිළිතුරු දුන්නේ අපේක්ෂාවේ අරුණැල්ලක්ද ඉතිරි කරමිනි.

ඉන්පසු, මීතිරිගල වන අරණේ අසිරියද විඳිමින් සිටි අප ඉන් නික්මුණේ තවත් පින්කමකට මුල්ගල් තැබීමට හැකි වීම පිළිබඳව වූ අපමණ චිත්ත ප්‍රීතියකිනි.

(ඉතිරිය ඉදිරි කලාපයෙනි.....)

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

සම්පාදක
2022ක් වූ වූ ඔක්තෝබර් මස 15 වෙනි දිනදීය.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තථාගත සම්මා සම්බුදු පියාණන් ගත් මගම ගනිමින්, නිර්මල ථෙරවාදී ශ්‍රී සද්ධර්මය තමන් උගත්, තමන් ප්‍රගුණ කළ, තමන් ලත් අත්දැකීම් කැටිකොට, දහම් පිපාසිත, නිවන් මග සොයා ගමන් ඇරඹි, නිවැරදි අත්වැලක් අවැසි, දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් දැනුම පෝෂණය කරවමින් ප්‍රඥාව අවදි වීම පිණිස අප වෙත දයාද කළ "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පෙළහර, මුද්‍රිත දහම් පඬුරක්ද ලෙසින් ඔබ අත තබන්නට නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් කටයුතු කළා වූ.....

1. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ, අති පූජනීය, උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

2. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

3. "සතිපට්ඨාන විවරණ" - දෙවන කොටස (කායානුපස්සනාව - ද්විතීය භාගය) නොමිලේ ධර්ම දානමය පින්කමක් ලෙසින් එළිදැක්වීම සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන වශයෙන් රු.......... මුදලක් දරන ලද, හංවැල්ල, ආටිගල, දෙඩම්ගස්හේන පාරේ පදිංචි, පී. එල්. සුනේත්‍රා මහත්මියටත්; ඇයගේ අභාවප්‍රාප්ත දෙමව්පියන්ටත්;

4. ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් අසා ඉතාම උසස් නිරවද්‍යතාවයෙන් යුතුව පරිඝණක අකුරු සැකසුම සිදු කර දුන් හෝමාගම පදිංචි, කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්;

5. අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව මුල් පිටපත සකස් කිරීම සඳහා උර දුන් රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත්;

6. මුද්‍රණ කටයුතු සාධාරණ මිලකට ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් හි අධිපතිතුමන් ඇතුළු සමස්ථ කාර්ය මණ්ඩලයටත්;

7. මෙම දහම් පඬුර සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සැදැහැවත් සියලුදෙනාටත්;

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසත්, නිදුක් නීරෝගී සුව චිරජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටත්, ඉදිරි භවගාමී ජීවිත දුකින් අතමිදී සැනසීම උදකරලීමටත්, මෙම ධර්ම දානමය කුසලයෙන් ජනිත වන්නා වූ පුණ්‍ය සම්භාරයන් උපනිශ්‍රය වේවා!යි ප්‍රාර්ථනා කරමු!.....

මෙයට,
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පටුන

10 | කායානුපස්සනාව - සම්පජඤ්ඤය වැඩීම

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉධ භික්ඛවෙ, තථාගතස්ස විදිතා වෙදනා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා උපට්ඨහන්ති, විදිතා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්තී’ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද අපි සතිපට්ඨාන විවරණ භාවනා වැඩසටහන ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා මූලික වශයෙන්ම සුළු මොහොතක් නැවතත් අපි සිහිය පිහිටුවලා ඒ සඳහා ආරම්භයක් ගනිමු. මේ පින්වතුන් සියලුදෙනා හොඳට සකස් වෙලා වාඩි වෙන්න. තමන්ගෙ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. හොඳට හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙන්න. බලන්න තමන්ගෙ ඉරියව්ව සම බරද, සමමිතිකද කියලා. හොඳට සම බර සමමිතික ඉරියව්වක් සකස් කරගත්තහම, ඒ ඉරියව්ව අපිට හුඟාක් උපකාර කරනවා ටික ටික හිතේ ඒකාග්‍රතාවක්, සතිමත් භාවයක් දියුණු කරගන්න. හොඳට පට්ටල වෙලා වාඩි වුණහම හරියට හුඹහක් බැන්ද වගේ, නැත්නම් හොඳට සමබරව සමමිතිකව පිරමිඩයක් තිබ්බා වගේ හොඳ පහසුවක් සුවයක් කයට දැනෙනවා.

අන්න ඒ සුවය පැමිණෙන තුරු අපි පොඩ්ඩක් අපේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්නවා. සමහර විට අපේ ඇඳුම් පැළඳුම් එහෙට මෙහෙට

තද වෙලා තියෙනවා නම් ඒවා පොඩ්ඩක් ලිහිල් කරගන්න පුළුවන්. හොඳ සුවයක් දැනෙන, පහසුවක් දැනෙන අන්දමින් අපිට මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව සකස් කරගන්න පුළුවන්. අපේ හිස කෙළින් තියාගන්නවා. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්නවා. උරහිස් දෙක බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්නවා. අත් දෙකත් බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත තැන්පත් කරගන්නවා. උඩු කය ඍජුව තියාගන්නවා. සුව සේ වාඩි වෙනවා.

දැන් අපි ඇස් දෙක බොහොම මෘදු අන්දමින් පියාගන්නවා. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. හොඳට තමන් වෙතට අවධානය ගන්න. අපේ හිතේ විවිධාකාරව අතීතය හා සම්බන්ධ සිතුවිලි මතු වෙන්න පුළුවන්. ඒ මතු වුණාට ඒවට අනුග්‍රහ කරන්න යන්න එපා. ඒවා රස විඳින්න යන්න එපා. ඒ වෙනුවට තමන්ට මේ දැනෙන කයට හිත යොදන්න. ඒ වගේමයි අනාගතය සම්බන්ධයෙන් යම් යම් ප්‍රාර්ථනා, විවිධාකාර සැලසුම් අපේ හිතට එන්න පුළුවන්. ඒවටත් අනුග්‍රහ කරන්න යන්න එපා. ඒවා ඔස්සේ දිගට හිතන්න යන්න එපා. නැවතත් කයට අවධානය ගන්න. අපි හොඳට කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නකොට කය සම්බන්ධයෙන් විවිධ දේවල් දැනෙන්න ගන්නවා.

බලන්න මං මේ කියන දේවල් තමන්ට හොඳට දැනෙනවාද කියලා. අපේ ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් පියවිලා තියෙන්නෙ. තද කරගෙන හිර කරගෙන නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශි සැහැල්ලුවෙන් ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ලේත් කිසිම තද වීමක් හිර වීමක් නැහැ. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුයි. ආයාසයෙන් ඔසවගෙන නැහැ. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත

සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වල තද වීමක් හිර වීමක් නැහැ. උඩු කය ඍජුයි. හැබැයි දරදඬු කරගෙන නැහැ. ඊළඟට අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත කොට්ටය මත යම් පීඩනයක්, බර බවක් අපිට දැනෙනවා. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල ඇතැම් කොටස් අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත, නැත්නම් පැදුරක් මත, පොළව මත ස්පර්ශ වෙනවා. අපි සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා. මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්ව අපිට දැනගන්න පුළුවන්. ඒ ගැන අපි කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අපි ඍජුව අත්දකිනවා. මෙන්න මේ ඍජු අත්දැකීම තමයි අපි මූලික කරගන්නේ.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. හොඳට තමන් වෙතට අවධානය ගන්න. දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රයට යොමු කරනවා. නාසිකාග්‍රය අසල අපි සිහිය පවත්වනකොට ඒ අපි නැවතිලා ඉන්න තැන පසු කරගෙන ඇතුළතට ආශ්වාසයක් යනවා. එතැන පසු කරගෙන පිටතට ප්‍රශ්වාසයක් යනවා. ඒ ආශ්වාසය ගැන අපි දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසය ගැන දැනුවත් වෙනවා. කිසිම කලබලයක් නැහැ. කරන්න කියල ලොකු වැඩකුත් නැහැ. හොඳට සුව සේ නිදහසේ කයට කැමති අන්දමකින් හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා අපි මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ගැන දැනුවත් වෙනවා. එක අතකින් කියන්න පුළුවන් මේක අපි රස විඳිනවා කියලා. ආශ්වාසයක් ගානෙ අපි දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙනවා.

අපේ සිහිය හොඳට තීව්‍ර වෙන්න තීව්‍ර වෙන්න, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ විවිධාකාර සියුම් පැති අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ආශ්වාසයේ දීර්ඝ බවක්, නැත්නම් ආශ්වාසයේ කෙටි බවක්; ප්‍රශ්වාසයේ දීර්ඝ බවක්, ප්‍රශ්වාසයේ කෙටි බවක්; නැත්නම් ආශ්වාසයේ සිසිල් බවක්; ප්‍රශ්වාසයේ උණුසුම් බවක්. මේ වගේ විවිධ සියුම් ලක්ෂණ අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි ඒ සියලු ලක්ෂණ දැනගන්නාසුලුව, ඒ සියලු ලක්ෂණ ඍජු අත්දැකීමක් බවට පත් කරගනිමින්, මේ භාවනාව වඩනවා. බොහොම සැහැල්ලුයි.

ආශ්වාසයක් ගැන දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගැන දැනුවත් වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි එහෙම නම් ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉධ භික්ඛවෙ, තථාගතස්ස විදිතා වෙදනා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා උපට්ඨහන්ති, විදිතා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්තී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල් කරගෙන යන මේ සතිපට්ඨාන විවරණ භාවනාමය වැඩසටහනේ ඊළඟ අංකය වශයෙන් ධර්ම දේශනාවක් සඳහායි මේ සූදානම් වෙන්නේ. මේ වෙනකොට යම් යම් කොටස් පහු කරගෙන අපි සෑහෙන දුරක් පැමිණිලා තියෙනවා. දැන් කායානුපස්සනාවේ සම්පජඤ්ඤය පබ්බයේ තමයි අපි කාලය ගත කරන්නේ.

ගිය වාරෙදි පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බය පිළිබඳව සෑහෙන හැඳින්වීමක් කළා. ඊට ඌනපූරණයක් වශයෙන් තව දුරටත් කරුණු කීපයක් ඉදිරිපත් කරන්නයි මම බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. සම්පජඤ්ඤය කියන කොටස විශේෂයෙන්ම ප්‍රඥාවේ මූල බීජයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. මොකද, සතිය කියන එක වර්තමානයේ අපේ හිත පැවැත්වීම, නැත්නම් අතීතයෙන් අනාගතයෙන් මුදවලා හොඳට වර්තමානයේ අපේ හිත පැවැත්වීම කියලා සරල අර්ථකථනයක් දුන්නොත්, ඒ සතියේ තියෙනවා එක්තරා ලක්ෂණයක් "අපිළාපන ලක්ෂණය" කියලා. ඒ කියන්නෙ හිත හොඳට බහිනවා යටට. මතුපිට රැඳෙන්නෙ නැතිව හොඳට ගැඹුරකට යොදන්න පුළුවන් ගතියක්, විනිවිද යන්න පුළුවන් ගතියක් සතියේ තියෙනවා. අපි ඒක හැබැයි අවදි කරලා ගන්න ඕනෑ. එහෙම අවදි කරලා ගත්තට පස්සෙ අපිට අපේ අත්දැකීම

හොඳට විග්‍රහ කරලා බලන්න, විස්තර සහිතව බලන්න පුළුවන් ගතියක් නිතැතින්ම ඇති වෙනවා. අන්න ඒක තමයි සම්පජඤ්ඤය වශයෙන් තව දුරටත් පැහැදිලි වෙන්නේ. එතකොට සතියත් සම්පජඤ්ඤයත් හොඳට අත්වැල් බැඳගෙන යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. මුලින් යෝගාවචරයෙක් සතිය ඇති කරගත්තට පස්සෙ, සම්පජඤ්ඤය සතියට එකතු කරගැනීමක් කරගෙන තමයි දීර්ඝ ගමනක් යන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ.

අපි අද කෙටියෙන් කරපු ඒ මෙහෙයවීමක් සහිත භාවනා වැඩසටහනේදිත් මං විශේෂයෙන් මතක් කළා අපි ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ගැන දැනගන්නවා. දැනගත්තට පස්සේ ඒ ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ සියුම් ලක්ෂණ සොයන්න විමසන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. මෙන්න මේ විමසීම ඉතාම වැදගත්. ඒක තමයි අපි මේ සම්පජඤ්ඤයේදි ආරම්භ කරන්නේ. ඒක තමයි ගැඹුරට යනකොට ප්‍රඥවක්, ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රියක්, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් දක්වා ඉහළට වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ. දැන් සම්පජඤ්ඤ පබ්බයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම විවිධාකාර කටයුතුවල නිරත වෙනකොටත් සිහියෙන් කාලය ගත කිරීම ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරල තියෙනවා. ඒ විදිහට තමයි පටන්ගන්නේ **අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති** - ඉස්සරහට යනකොට ආපස්සට එනකොට සිහියෙන් යුක්තව ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න. **ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති.** එහා පැත්ත බලනකොට, ඉස්සරහ බලනකොට සිහියෙන් යුක්තව ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න.

මේ ආදී වශයෙන් අපි එදිනෙදා ජීවිතයේදි කරන විවිධාකාර කටයුතුවල සිහිය පවත්වන්න සිහිය පවත්වන්න අපි අපේ දිහා බලන ගතියක්, අපිත් එක්ක ඉන්න ගතියක්, සිහියෙන් යුක්තව හැම කටයුත්තක්ම කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන ගතියක් නිතැතින්ම අපේ ජීවිතවලට එකතු වෙනවා. මේක අවශ්‍යයි. අපි භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදයේ විතරක් මම සිහිය පවත්වනවා කියලා මේක සාර්ථක වෙන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපි භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදයක් උදේ තියෙනවා නම්, එතෙන්දි අපි සක්මනක් කරනවා පර්යංකයක්

කරනවා. ඊට පස්සෙ අපිට සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ කටයුත්ත අමතක වෙනවා නම්, එතකොට ඉතින් මේක නිවැරදි කරගන්න, වඩා වර්ධනය කරගන්න සෑහෙන කාලයක් යාවි. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එහෙම නෙවෙයි උගන්නලා තියෙන්නේ. අර ප්‍රධාන කටයුත්ත අපි ඉඳගෙන ඇවිදිමින් කරනවාට අමතරව, මේ අනෙකුත් එදිනෙදා කරන සෑම වැඩ කටයුත්තකදිම සිහියෙන් යුක්තව ඒ කටයුත්ත කළ යුතුයි කියන එක මෙතන විශේෂයෙන්ම අවධාරණය වෙනවා. ඒකයි මේ ඉස්සරහ බලනකොට, පිටිපස්ස බලනකොට, පැත්ත බලනකොට සිහියෙන් යුක්තව ඒ කටයුත්ත පවා කරන්න. ඊට පස්සෙ අත පය දිගහරිනකොට හකුළුවනකොට ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන් යුක්තව කරන්න. ආහාර අනුභව කරනකොට ඒකත් සිහියෙන් යුක්තව කරන්න. ඉඳගෙන ඉන්නකොට සිහියෙන් ඉන්න. හිටගෙන ඉන්නකොට සිහියෙන් ඉන්න. කතා කරනකොට සිහියෙන් කතා කරන්න. නිශ්ශබ්දව ඉන්නකොට සිහියෙන් යුක්තව නිශ්ශබ්දව ඉන්න. වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොට ඒකත් සිහියෙන්ම කරන්න.

මේ ආදී වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්න පරිදි, සිහිය පතුරුවලා අපේ මුළු ජීවිතයටම එකතු කරන ගතියක්, ජීවිතය පුරා පැතිරෙන ගතියක් මේ තුළින් දකගන්න පුළුවන්. මේකටම එකතු වෙනවා සංවරය කියන එකත්. මොකද, මේ සිහියේ තියෙන ලක්ෂණයක් තමයි සිහිය කෙනෙක් තුළ දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා එයා හරියට දොරටුපාලයෙක් නිවැරදි තැනැත්තාව ඇතුළු කරන්න, එයාට ඇතුළට යන්න අවසර දෙන්නත් වැරදි කෙනෙක්ව, නොගැළපෙන කෙනෙක්ව ඇතුළට යන්නෙ නැතුව අවසර නොදී ඉන්නත් උත්සාහ කරනවා වගේ සතිමත් බවෙන් අපි තුළ ශික්ෂණයක් ඇති කරනවා. ඒ කියන්නේ අපේ ජීවිතවල තියෙන නිවැරදි දේ තව දුරටත් වඩා වර්ධනය කරන්නත් අපි තුළ තියෙනවා නම් නරක දෙයක්, නරක පුරුද්දක්, අපි කරන යම් දුබල වැඩක් තියෙනවා නම් අන්න ඒවා අපේ හිතෙන් අපේ ජීවිතයෙන් අයින් කරගන්නත් ශික්ෂණයක් අපි තුළ ඇති කරනවා.

ඒක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා **සති දොවාරිකො භික්ඛවෙ, අරියසාවකො අකුසලං පජහති, කුසලං භාවෙති, සාවජ්ජං පජහති, අනවජ්ජං භාවෙති**. මේ අන්දමින් විශේෂයෙන් පෙන්වන්නේ අපි තුළ යම් කිසි වැරදි ක්‍රියාකාරකම් තියෙනවා නම්, වැරදියට වචන හසුරුවනවා නම්, අපි වැරදි දේවල් හිතනවා නම්, දැන් ඔන්න අපි අපිටම කැමරාවක් ඇල්ලුවා වගේ සතිය විසින් පෙන්නලා දෙනවා. එතකොට අපිට පුළුවන් අපිවම හදාගන්න. මේ කාරණාව තව දුරටත් වැඩි දියුණු වීමක් තමයි සම්පජඤ්ඤයේදි කරන්නේ. මොකද, දැන් හාත්පස පැතිරිච්ච සතිමත් බවක්, මේ භාවනා කරන වෙලාවෙදි විතරක් නෙවෙයි, අනෙකුත් සෑම කටයුත්තකදීම සිහියෙන් ඉන්න ස්වභාවය දැන් අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ එකතු වෙනවා.

මේ සම්බන්ධයෙන් විශේෂ ප්‍රශංසාවක් හිමි වෙච්ච ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ කාලේ වැඩඉඳලා තියෙනවා. ඒ තමයි උන්වහන්සේගේ ඥාති ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වන නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ. මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සහෝදරයෙක්. ජනපද කල්‍යාණිය සමග විවාහ වෙන්න තිබ්බ්ච දවසෙ තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පාත්‍රය දීලා උන්වහන්සේව කැඳවගෙන එන්නේ. එදා පටන් තමයි නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රව්‍රජ්‍යා භූමියට ඇතුල් වෙලා ගුණ පුරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. නමුත් උන්වහන්සේ ටිකක් රාග හරිත චරිතයක් බව පේන්න තියෙනවා. කෙසේ නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ක්‍රමානුකූලව උන්වහන්සේව හික්මවපු ආකාරය අපි දන්නවා.

ඒ නිසාම නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්ගේ චරිතයේ තියෙන අඩුපාඩුකම් තේරුම් අරගෙන විශේෂයෙන් උත්සාහවත් වෙලා තියෙනවා තමන්ව හික්මවා ගන්න. උන්වහන්සේ යම් කටයුත්තක් කරනවා නම් ඒ කටයුත්ත ටිකක් හිතල මතල කරන බවක්, මේ කරන්න යන කටයුත්තේ යම් කිසි අර්ථයක් තියෙනවාද කියලා ටිකක් විමසා බලන ගතියක් තිබිලා තියෙනවා. ඒ වගේම හැම තිස්සෙම තමන් ඒ කරන දේ තමන්ට ගැළපෙනවාද, තමන්ගේ මහණ

ජීවිතයට ගැළපෙනවාද කියලා සොයා බලපු බවක් පේන්න තියෙනවා. ඒ වගේමයි පුළුවන් තරම් සතර සතිපට්ඨානයේ යෙදී කටයුතු කරලා හොඳට ඒකට ඇදිලා තියෙනවා. මේ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සති සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්ත භික්ෂූන් වහන්සේලා අතර නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ප්‍රමුඛත්වය දීලා තියෙනවා.

මං කලින් මතක් කළා වගේ සති සම්පජඤ්ඤය සිහියට සතියට සම්බන්ධ වෙනවා වගේම ශික්ෂණයකට, සංවර බවකටත් සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ නිසා ඇතැම් සූත්‍රවල, විශේෂයෙන්ම චූල්ලහත්ථිපදොපම සූත්‍රයේ **ඉමිනා ච අරියෙන සතිසම්පජඤ්ඤෙන සමන්නාගතො** මේ විදිහට සඳහන් වෙනවා. ඒ කියන්නේ කෙනෙක් ටිකක් ගැඹුරු භාවනාවකට ගැඹුරුකට යන්න කලින් සති සම්පජඤ්ඤයකින් තමන් ආඪ්‍ය කරගන්න ගතියක්, තමන්ගෙ ජීවිතයට සති සම්පජඤ්ඤය හොඳට ඇඳගන්න ගතියක් යම් සූත්‍ර දේශනාවල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දීලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා සතිමත් වීම කියන එක, සතිපට්ඨානය කියන එක අපේ ජීවිතයට ප්‍රයෝගිකව යොදාගැනීම අතිශය වැදගත්. එහෙම නැතුව අපි පොඩි වෙලාවක් සිහිය පිහිටුවනවා කියලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දිහා බලලා, නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම දිහා බලලා, කෙටි වෙලාවක් සක්මනක නිරත වෙලා පමණක් මේක සාර්ථක කරගන්න අමාරුයි. අපි අපේ ජීවිතයට මේක ඇඳගන්න අවශ්‍යයි. පතුරුවාගන්න අවශ්‍යයි. අන්න ඒ පැතිරවීම ඇඳගැනීම අපේ මුළු ජීවිතේටම එකතු වීම තමයි මෙතන පෙන්නුම් කරන්නේ.

මේ සති සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්ත වෙච්ච නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මූලික කරගෙන අටුවාචාරීන් වහන්සේත් කාරණා 4 ක් පෙන්නුම් කරනවා - සති සම්පජඤ්ඤයේ පැති 4 ක්, නැත්නම් අවස්ථා 4 ක්. පළවෙනි අවස්ථාව තමයි සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය. ඒ කියන්නේ යම් කිසි කටයුත්තක් අපිට යෙදිල තියෙනවා නම්, ඒ කටයුත්ත ඇත්ත වශයෙන්ම අර්ථයක් සහිත කටයුත්තක්ද? මේ කටයුත්තේ නිරත වීම තුළින් මට අර්ථයක් සිද්ධ වෙනවද? මගේ

ජීවිතේට වෙන්න පුළුවන්; මගේ ආර්ථිකයට වෙන්න පුළුවන්; මගේ භාවනාවට වෙන්න පුළුවන්; ආධ්‍යාත්මික ජීවිතේට වෙන්න පුළුවන්. මේ අන්දමින් විමසීමකට ලක් කරන්න කියල කියනවා, අර්ථයක් සහිතද මං මේ කරන්න යන කටයුත්ත? ඕකට අපි කියනවා සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය කියලා.

ඊට පස්සේ සඳහන් වෙනවා සප්පාය සම්පජඤ්ඤය කියලා. ඒ කියන්නෙ තමන්ට මේක සුදුසුද? මේක ගැළපෙනවද? මා වැන්නෙකුට මේක ගැළපෙනවද? කියලා තමන් ඉන්න තරාතිරම අනුව, තමන්ගෙ සමාජ මට්ටම අනුව, තමන්ගෙ වෘත්තිය අනුව, තමන්ගෙ ශීලයට අනුව, තමන් මේ කරගෙන යන භාවනාවට අනුව, අපේ ජීවිතයට ඇත්ත වශයෙන්ම ගැළපෙනවද මං මේ කරන වැඩේ කියලා පොඩ්ඩක් ඒ පැත්තෙනුත් බලන්න කියල කියනවා. ඒකට අපි කියනවා සප්පාය සම්පජඤ්ඤය කියලා.

ඊට පස්සෙ කොටසක් එනවා ගෝචර සම්පජඤ්ඤය කියලා. අපි ඕනෑම වැඩක් කරද්දී සතර සතිපට්ඨානය නමැති ගෝචර භූමියේ හැසිරෙන එක අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා පිය උරුමයෙන් ලැබිච්ච ගෝචර භූමිය තමයි මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් කියල කියන්නේ. එහෙම නම් අපි ඕනෑම කාර්යයක නිරත වෙනකොට අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් මේ කරන කාර්යය එක්කො කායානුපස්සනාවේ යොදල බලන්න, නැත්නම් වේදනානුපස්සනාවකට යොදාගන්න, නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාවකට යොදාගන්න, එහෙමත් නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාවකට යොදාගන්න, අන්න එතැන තමයි අපේ නිවැරදි ගෝචර භූමියක හැසිරීමක් සහිතව අපි ඒ කටයුත්ත කළා කියන්න වෙන්නේ.

එහෙම නම් අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි මේ ගෝචර භූමියේත් කටයුතු කරන්න. එතකොට අපි නිකම්ම ඔහේ කටයුත්ත කරල හරියන්නෙ නැහැ. ඒ කටයුත්ත කරනකොට එහෙම නම් කායානුපස්සනාවට ඒක ඇඳගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් වේදනානුපස්සනාවට, නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාවට

ඇඳගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙන්න ඕනෑ. එහෙමත් නැත්නම් ධම්මානුපස්සනා මුහුණුවරකින් ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙනවා. අන්න ඒ ආකාරයෙන් මේ අපි ඉදිරියේ තියෙන මේ කටයුත්ත අපිට පුළුවන්ද මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් අතරින් යම් කිසි සතිපට්ඨානයකට යොදාගෙන එහි පිහිටුවාගෙන ඒ කටයුත්ත කරන්න? අන්න ඒක තමයි ඊට පස්සෙ විමසලා බලන්න කියල කියන්නේ.

ඊට පස්සෙ තමයි මේකෙ තවත් තීව්‍ර මට්ටමකට පැමිණෙන්නේ. ඒකට කියන්නේ අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය කියලා. ඒ කියන්නෙ දැන් නිකම්ම අර මතුපිට රැඳෙන මට්ටම නෙවෙයි. හොඳට මේ කටයුත්ත තුළින් ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න ආකාරය. ඒක තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බයේ ඊළඟ කොටස වශයෙනුත් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් අපි කරන කාර්යය ගැන හොඳ අවධානයක් පවත්වන්න පවත්වන්න, අපි ඒ කරන කාර්යයට මෙතෙක් කල් දීල තිබ්බ සම්මුති වටිනාකම් පොඩ්ඩක් ඈත් වෙලා, ඒ දීලා තිබ්බ විවිධාකාර නම් ගම් පැත්තකට ගිහිල්ලා, අපි අලවගෙන හිටිය ලේබල් ගැලවිලා මේ කාර්යය සම්බන්ධයෙන් අපි ටිකක් ඊට වඩා ගැඹුරකට යනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් අපි යම් කිසි කාර්යයක් පටන්ගන්නකොට එතන තිබුණෙ යම් කිසි සම්මුති වටිනාකමක්. අපි හිතමු අපි අතුගානවා. දැන් මේ අතුගාන කටයුත්ත බොහොම සරල කාර්යයක්. ඉතින් ඒ නිසා අපිට ලොකුවට කල්පනා කරන්න දෙයක් නැහැ. නමුත් අපි ඒක සිහියෙන් කරන්න උත්සාහවන්ත වුණා. අපි හිතමු එතකොට අපේ අතට අපි අල්ලාගෙන ඉන්න ඉදලේ තද ගතියක් දැනුණා. ඊට පස්සෙ අපි ඉදල් පාරක් පොළවේ අතුල්ලන වාරයක් පාසා අපිට යම් කිසි තද වීමක් බර වීමක් අතට දැනුණා. යම් ශබ්දයක් එතනින් නිකුත් වුණා. ඊට පස්සෙ අපිට අර ඒ කුණු ටික අයින් වෙගෙන යනකොට ඒ සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතෙත් ප්‍රසන්න ගතියක් පහළ වුණා.

මේ ආදී වශයෙන් මේ මුළු සංසිද්ධියම දිහා සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කරන්න අපිට අවස්ථාව තියෙනවා. දැන් මේකෙ දිගට නිරත වෙනවා නම්, එතකොට අපේ හිතේ තිබ්බ විවිධාකාර අනෙකුත්

ප්‍රශ්න පොඩ්ඩක් ඈතකට ගිහිල්ලා හිතේ යම් සංසිඳීමක්, පැහැදිලි බවක් ඇති වෙලා යම් ඒකාග්‍රතාවක් සතිමත් බවක් අපේ හිතේ මෝදු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉස්සරහට එන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට අර අපේ තිබ්බ ප්‍රශ්න අමතක වෙනවත් එක්ක, සංඥා අපේ හිතෙන් ටිකක් ඈත් වෙනවත් එක්ක, අපේ හිතේ සරල බවක් පැහැදිලි බවක් ඇති වෙනවත් එක්ක හිත යනවා ටිකක් ගැඹුරකට. සතියේ අපිළාපන ලක්ෂණය දැන් මතු වෙනවා. ටිකක් ගැඹුරකට යනවා. ගැඹුරට යනකොට, අපි මේ කරන්නෙ බොහොම සරල කාර්යයක් වෙන්න පුළුවන්. අපිට පුරුදු කාර්යයක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ පුරුදු කාර්යයම ඒ සරල කාර්යයම තව ටිකක් ගැඹුරු දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න අපිට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා. දැන් මේ අතට දැනෙන තද ගතියක් කියන එක තව ටිකක් විස්තර සහිතව අපිට දැනෙනවා. නැත්නම් අපිට ඒ ඇහෙන ශබ්දය තව ටිකක් විස්තර සහිතව අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට මේ දැනෙන දැනීම්, මේ දැනෙන සියුම් සියුම් වේදනා, මේ විවිධ ගති ලක්ෂණ තව විස්තර සහිතව පෙනීම, ඒ විවිධ දැනීම්වල, ඒ විවිධ වේදනාවල ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් හොඳට වැටහීම, මෙන්න මේ වගේ පැත්තක් අපේ ජීවිතයට එකතු වෙනවා නම්, මෙතැන තියෙනවා අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤයක්. ඒ කියන්නේ අපි ප්‍රඥාව මේ කටයුත්තට ඈඳගැනීමක්. ප්‍රඥාව මූලික කරගෙන දැන් මේ කටයුත්තේ නිරත වීමක් මෙතනින් සිද්ධ වෙනවා.

දැන් මෙතන අපි සතිපට්ඨාන භාවනාවක් පැත්තකට තමයි නැඹුරු වෙන්නේ. අපි මුලින් අවස්ථාවෙදි සතිපට්ඨානය නමැති සිහිය පිහිටුවීම කියන මූලික අඩිතාලම යොදගත්තා. ඒක සාර්ථක වුණාට පස්සෙ අපි දැන් ඒක ඉස්සරහට ගෙනිහිල්ලා තව ටිකක් දියුණු කරන මට්ටමකට තමයි පිවිසෙන්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ සියුම් සියුම් කාර්ය රැසක්, කටයුතු රාශියක්, ක්‍රියාකාරකම් රැසක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ ක්‍රියාකාරකම් මූලික කරගෙන විවිධාකාර දැනීම් රැසක් පහළ වෙනවා. ඒ හැම දැනීමක් පාසාම සියුම් රටාවක් තියෙනවා. මේ විවිධ දැනීම් එක්තරා රටාවකට තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. විවිධාකාර දැනීම්. හැබැයි ඒගොල්ලො හැම එකක්ම අනුගත වෙන

යම් කිසි රටාවක් තියෙනවා. අන්න ඒ රටාව දැන් අපිට පොඞ්ඩ පොඞ්ඩ අහු වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතන ඒ රටාව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.** ඒ කියන්නෙ මේ දැනෙන සියුම් රටාවේ ඒ දැනීම්වල, වේදනාවල ඇති වීම් ස්වභාවය අපිට හොඳට ප්‍රකට වෙන්න ගන්නවා. නැති වීම් ස්වභාවය, ක්ෂය වී යෑම් ස්වභාවය, නැත්නම් වැය වීමත් හොඳට ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ කොටස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සම්බන්ධයෙන් විස්තර කරන්නේ වෙනත් ආකාරයකට. ඒක තමයි අද මම මාතෘකාව වශයෙන් ඉස්සරහින් තියාගත්තේ - **ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො විදිතා වෙදනා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා උපට්ඨහන්ති. විදිතා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති.** නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ යම් කිසි අත්දැකීමක් ලබනකොට උන්වහන්සේට දැනෙන යම් වේදනාවක් තියෙනවා නම්, උන්වහන්සේගේ සතියට හසු නොවී ඒ වේදනා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නේ උන්වහන්සේ යම් ක්‍රියාකාරකමක් හරහා යම් තාක් වේදනා ඇසුරු කරනවා නම්, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ සියලු වේදනා හොඳට දැනගන්නවා. ඒවා උන්වහන්සේගේ දැනුවත් බව යටතේමයි පහළ වෙන්නේ. දැනුවත් බව යටතේමයි පැවතුණා නම් පැවතුණේ. දැනුවත් බව යටතේමයි ඒ වේදනාවන් පහව ගියා නම් පහව යන්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා පුදුමාකාර තීව්‍ර සතිමත් බවක් පාදක කරගෙන, තීව්‍ර සම්පජඤ්ඤයක් පාදක කරගෙන තමයි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කටයුතු කරල තියෙන්නේ.

මේ අවස්ථාව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තව දුරටත් විස්තර කරනවා, **විදිතා සඤ්ඤා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා උපට්ඨහන්ති. විදිතා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති.** ඒ කියන්නේ දැන් හිතට පහළ වෙනවා විවිධාකාර සංඥා. ඒ කියන්නෙ අපිට කෙනෙක් ගැන මතක් වෙනවා, කෙනෙක්ව දකිනවා, කෙනෙක් ගැන හිතනවා, එහෙම නැත්නම් දෙයක් ගැන මතක් වෙනවා, දෙයක් පේනවා, දෙයක් ඇහෙනවා. අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධාකාර කටයුතුවල නිරත වෙනකොට විවිධ සංඥා

අතෝරක් නැතුව අපේ හිතට එනවා. මේ සංඥා ගැන අපි දැනුවත් නැත්නම්, හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ මේ සංඥාවලට අහු වෙලා, ඒවා ඔස්සේම අපි කල්පනා කරකර දිගට දිගට ගිහිල්ලා දන්නෙම නැතුව විවිධාකාර දෘෂ්ටි කෝණවල පැටලෙනවා. විවිධාකාර කෙලෙස් පටලැවිලිවලට පත් වෙනවා. නැත්නම් අපි දිගට දිගට හිතහිතා හිතහිතා ගිහිල්ලා විවිධ ප්‍රපංචවල පැටලෙනවා. නමුත් අපිට අපේ හිත ගැන හොඳ සතිමත් බවක් දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, සම්පජඤ්ඤයක් වැඩෙන්න වැඩෙන්න, අපේ හිතේ මේ පහළ වෙන සංඥා අපිට තේරෙන්න ගන්නවා. අපිට පේන්න ගන්නවා. අපිට දැනෙන්න ගන්නවා.

මේ නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ සම්බන්ධයෙනුත් ඉතාම දක්ෂ බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නෙ උන්වහන්සේගේ හිතේ සියුම් හෝ සංඥාවක් ඇති වුණා නම්, ඒක උන්වහන්සේ දැනුවත්වමයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ උන්වහන්සේගේ සිහියේ මදි බවක් නිසා ඒවා උන්වහන්සේට හොරාවට පහළ වෙලා නැහැ. උන්වහන්සේ හැම තිස්සෙම දැනුවත්වමයි හැම සංඥාවක්ම උන්වහන්සේගේ හිතේ පහළ වෙලා තියෙන්නේ. ඒ සංඥාවක් හිතේ පැවතුණා නම්, උන්වහන්සේ දැනුවත්වමයි ඒක පැවතිලා තියෙන්නේත්. ඒ වගේමයි ඒ පහළ වෙච්ච සංඥාවක් දුරු වෙලා ගියා නම්, උන්වහන්සේ දැනුවත්වමයි ඒ සංඥාව දුරු වෙලා ගිහිල්ල තියෙන්නේත්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා අපි මේ කතා කරන්නේ සතිපට්ඨානය. මොකද, සංඥා ගැන හොඳින් තේරුම්ගැනීම එක්කො චිත්තානුපස්සනා මට්ටමකදි, නැත්නම් ධම්මානුපස්සනා මට්ටමකදි අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. කය ගැන දැනගැනීම කායානුපස්සනා මට්ටමකදිත් වේදනා ගැන හොඳට තේරුම්ගැනීම වේදනානුපස්සනා මට්ටමකදිත් සංඥා ගැන සංස්කාර ගැන විඤ්ඤාණය ගැන තේරුම්ගැනීම චිත්තානුපස්සනා ධම්මානුපස්සනා මට්ටම්වලදිත් ටික ටික යෝගාවචරයා අත්දකිනවා. ඒක පරිශීලනය කරනවා, ප්‍රගුණ කරනවා. මේ සංඥා තේරුම්ගන්න

ආකාරය අපි නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ජීවිතය තුළින් වටහාගන්නවා නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා මේ යම් හෝ සංඥාවක් නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ පහළ වුණා නම්, ඒක දැනුවත්වමයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. පැවතුණා නම් ඒකත් දැනුවත්වමයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. ඒක අස්තයට ගියා නම් නැති වෙලා ගියා නම්, ඒකත් උන්වහන්සේ දැනුවත්වමයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ.

එපමණක් නෙවෙයි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා, **විදිතා විතක්කා උප්පජ්ජන්ති විදිතා උපට්ඨහන්ති. විදිතා අබ්භත්ථං ගච්ඡන්ති.** දැන් සිතුවිල්ලක් විතර්කයක් පහළ වෙනවා. යම් කිසි දෙයක් ගැන හිතනවා. අන්න ඒ සිතීම - සමහර වෙලාවට අපිට සිද්ද වෙන දෙයක් තමයි අපි දන්නෙම නෑ ඔන්න සිතුවිල්ලක සංඥාවක පැටලිලා, ඒක සෑහෙන්න දුර ගිහිල්ලා කල්පනා කරකර කල්පනා කරකර ඉන්නවා. කොහෙන් පටන්ගත්තද කියලවත් අපිට මතක නැහැ. ඔය වගේ තත්ත්වයක් අපේ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන් අපි සතිමත් නැත්නම්. අපි තුළ තියෙන සම්පජඤ්ඤය දුර්වල නම්, එහෙම තත්ත්වයක් තමයි අපිට තියෙන්නෙ. නමුත් සතිය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, සම්පජඤ්ඤය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, ඔහොම ප්‍රපංච කරන අවකාශය අඩු වෙලා, ඒ වගේ අපිව මුළා වෙන්න තියෙන අවකාශය අඩු වෙලා, අපි දැනුවත්වමයි මේ කටයුතු සියල්ල සිද්ධ වෙන්නේ කියන මට්ටමට අපි එන්න ඕනෑ. ඉස්සර අවස්ථාවකදි අපිට ඕනෑ තරම් ඔය වගේ සංඥා හිතට ඇවිල්ලා, අපි ඒවා ඔස්සේ හිතලා, සෑහෙන්න කල්පනා කරලා, සෑහෙන්න එහාට ගියාට පස්සෙ තමයි මතක් වෙන්නේ මම දැන් සිහියෙන් නෙවෙයි ඉන්නේ කියලා. නමුත් සතිය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, ඒ අපි මුළා වෙලා ඉන්න කාල පරිච්ඡේදය අඩු වෙලා ඉක්මනටම මේ ගැන දැනුවත් වෙන බවක් අපි තුළ පහළ වෙන්න ඕනෑ. එහෙම නම් අපේ හිතේ අපි හිතමු සංඥා පහළ වුණා. විතර්කත් පහළ වුණා. නොදැනුවත්ව ටිකක් දුර ගියා. හැබැයි ගිය දුර දැන් ඔන්න අඩුයි. දැන් ඔන්න ඉක්මනටම දැනගන්නවා. තවත් කාලයක් යනකොට තේරුම්ගන්න පුළුවන් දැන් ඔන්න සංඥාවක් පහළ වෙනකොටම

තේරෙනවා. විතර්කයක් පහළ වෙනකොටම තේරෙනවා. සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනකොටම තේරෙනවා. අන්න එතන තියෙනවා දියුණු මට්ටමක්. ඒක තමයි මේ නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සම්බන්ධයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. දැන් මේ වෙනකොට නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ විතර්කයක් පහළ වුණා නම් උන්වහන්සේ දැනුවත්වමයි ඒ විතර්කය පහළ වෙන්නේ. ඒ විතර්කය තව වැඩෙනවා නම් උන්වහන්සේගේ දැනුවත් බවක් ඇතුවමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. විතර්කය දුරු වෙලා ක්ෂය වෙලා හිතින් බොඳ වෙලා යනවා නම්, ඒකත් උන්වහන්සේගේ දැනුවත් බව තුළමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් සම්පජඤ්ඤයේ මේ වගේ තත්ත්වයක් අපි තුළ දියුණු කරගන්න පුළුවන් නම් ඉතාම වටිනවා. ඒ කියන්නෙ අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤයේදී සංඥාවල විතර්කවල වේදනාවල ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවය අපිට ඉස්සරහට ගන්න පුළුවන්. එපමණක් නෙවෙයි කයේ දැනීමෙත් ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය ඉස්සරහට ගන්න පුළුවන්. **සමුදයධම්මානුපස්සී වා, වයධම්මානුපස්සී** වා කියන කොටස් එහෙනම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. එතකොට ඒක කායානුපස්සනාවෙන් පටන්ගත්තට ඒක සමහර වෙලාවට වේදනානුපස්සනාවට, චිත්තානුපස්සනාවට, ධම්මානුපස්සනාවට අපිව අරගෙන යන්න පුළුවන්.

දැන් මේ කටයුත්ත දිගට දිගට කරන්න කරන්න ඉතින් මේ වගේ විවිධ විඳීම්, හැඳිනීම්, නැත්නම් දැනුවත් වීම් මේ සියල්ලේම තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය, උදය වය ස්වභාවය යෝගාවචරයා දැනගන්න දැනගන්න එයා තුළ ලොකු ප්‍රඥාවක් අවදි වෙනවා. ඒකෙන් එයාව තව දුරටත් ඉස්සරහට අරගෙන යනවා. ඒ කියන්නේ, ඉස්සෙල්ලා තිබුණේ 'මම ඉන්නවා' නැත්නම් 'කෙනෙක් ඉන්නවා' 'පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා' කියන හැඟීමක්. නමුත් දැන් ඊට වඩා ගැඹුරකට මේ යෝගාවචරයා පිවිසෙනවා. දැන් මෙතන හුදු ක්‍රියාකාරකම් රැසක් තියෙනවා. ඉන්ද්‍රියයන්ගේ වෙනස් වීම් රැසක්, ඉඳුරන් පරිහරණයේ වෙනස්කම් රැසක් තියෙනවා. වේදනා රැසක්

සංඥා රැසක් සංස්කාර රැසක් තියෙනවා. මේ වගේ ටිකක් ගැඹුරකට යෝගාවචරයෙකුට දැනෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේමයි 'මෙබඳු ස්වභාවයක් මට පමණක් නෙවෙයි, බාහිර ඉන්න අනිත් අයටත් මෙබඳුම ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ' කියලා අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් දෙකොටසම තේරෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ කියන්නේ එයා තුළ දැන් මේ දියුණු වෙන අත්දැකීම මත පදනම් වෙච්ච නුවණ එපමණකට සීමා නොවී තවත් අවස්ථාවක් දක්වා, වෙනත් කෙනෙක් දක්වා, බාහිර පරිසරය දක්වා, බාහිර සමාජය දක්වා අරගෙන යන්න පුළුවන්කමක් දැන් ඒ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. ඒක අනුමාන ඥානයක් නැත්නම් නය විපස්සනාවක් කියල කියන්න පුළුවන්. අන්න ඒ විදිහට දැන් ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා මෙතන මේ හුදු ක්‍රියාකාරකම් රැසක් තියෙන්නේ. අන්න ඒ ක්‍රියාකාරකම් රැසේ තමයි මේ සියල්ල සිද්ධ වෙන්නේ. මෙතන කෙනෙක් නෙවෙයි, පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි, මමෙක් නෙවෙයි, සත්ත්වයෙක් නෙවෙයි. මෙතන හුදු ක්‍රියාකාරකම් රැසක පෙළගැස්මක්, හේතුඵල දහමක දියුණුවක්, හේතුඵල දහමක ක්‍රියාත්මක වීමක් මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ කියලා තවත් ගැඹුරකින් මේ යෝගාවචරයාට වැටහෙන්න පුළුවන්.

ඔන්න ඔය තත්ත්වය කෙනෙක්ගෙ හිතේ වැඩීගෙන දියුණු වේගෙන එනවා නම්, එතකොට මෙතන 'කෙනෙක්' 'පුද්ගලයෙක්' 'මමෙක්' මූලික කරගත්ත බැඳීම්, ඇලීම්, දැඩිව ග්‍රහණය කරගැනීම්, උපාදාන කිරීම් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දුර්වල වෙලා ගිහිල්ලා වියැකිලා ගිහිල්ලා හිතේ සහනයක්, ඒ සියල්ලෙන් හිත නිදහස් වීමක්, උපාදානවලින් තොරව වාසය කිරීමක්, අනිශ්‍රිතව වාසය කිරීමක් භාවනාව තුළදී සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් යෝගාවචරයෙක් වාඩි වෙලා භාවනාවක නිරත වෙනවා. එතකොට අපි කලින් විස්තර කළා වගේ එයා දැනෙන දේවල් ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා. එයා කලින් සඳහන් කරපු විවිධාකාර මට්ටමේ සම්පජඤ්ඤ කොටස් පහු කරගෙන ආවා. මේක අර්ථයක් සහිත ක්‍රියාවක් බව තේරුම්ගත්තා. ඒ නිසා මේ සඳහා උත්සාහවන්ත

වුණා. ඊට පස්සේ මේක තමන්ට ගැළපෙන වැඩක්, තමන්ට නිවැරදි වැඩක්, තමන් කරගෙන යන භාවනාවට තමන්ගෙ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් වැඩක් කියලා එයා තේරුම්ගත්තා. දැන් ඒ කරන කටයුත්තෙදි කායානුපස්සනාවේ නිරත වෙනවා. ඒ නිසා ගොදුරු බිමේ, නිවැරදි ගෝචර භූමියේ එයා හැසිරෙනවා.

මෙතනින් ඉස්සරහට යනකොට එයාට තේරෙනවා දැන් මේ වැඩෙන්නේ අසම්මෝහයක්; ප්‍රඥාවක්. තමන්ගෙ හිතේ තිබ්බ්ච අවිද්‍යාව බැහැර වෙලා ප්‍රඥාව දැන් එයාගෙ හිත දියුණු වෙන බව එයාට තේරෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ කටයුත්ත, මේ කය, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර දැන් එයා පරිහරණය කරන්නෙම තව දුරටත් ප්‍රඥාව වඩාගන්න. තව දුරටත් සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න. මෙහෙම දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න ඒ යෝගාවචරයා සියලු බැඳීම්වලින් නිදහස් වෙලා, උපාදානවලින් අයින් වෙලා, තාවකාලිකව හෝ උපාදානවලින් තොර වූ තත්ත්වයක් අත්දකින්න ඉඩ තියෙනවා. ඒකයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කොටසෙත් අන්තිමට දේශනා කරන්නේ **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** දැන් ආපු ගමනක් තියෙනවා. දියුණු වෙච්ච ප්‍රඥාවක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රඥාව තුළින් ඇති වෙච්ච ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දැන් ඒ හිතට පුළුවන්කමක් ලැබිලා තියෙනවා අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න. විවිධාකාර දේවල් ඇසුරු නොකර වාසය කරන්න ඒ අවස්ථාවෙදි ඒ හිතට පුළුවන්කමක් ලැබිලා තියෙනවා. මේ මට්ටම තව තව ඉස්සරහට අරගෙන යනවා නම්, තව තව ගැඹුරු මට්ටමේ විපස්සනා නුවණක් අවදි කරගන්න යෝගාවචරයාට පුළුවන්.

දැන් තවත් පැත්තකින් අපිට විස්තර කළ හැකි. මුල් අවස්ථාවෙදි විවිධ ඉරියව්වල, විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල සිහිය පිහිටුවීම අපිට හොඳින් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. සතිපට්ඨාන මට්ටම තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ තව ඉදිරියට ගිහිල්ලා එයාට තේරුම්ගන්න පුළුවන් දැන් සතිපට්ඨාන භාවනාවක් වැඩෙනවා. මේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල තියෙන සියුම් සියුම් ලක්ෂණවල ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයත් තේරුම්ගන්නවා. වේදනාවල සංඥාවල ඇති

වීම් නැති වීම් ස්වභාවයත් තේරුම්ගන්නවා. විතර්කවල ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයත් තේරුම්ගන්නවා. ඊටත් එහා ගිහිල්ලා, ඒ තුළින් ලබපු ප්‍රතිඵලය තව දුරටත් පවත්වන්න, තමන්ගෙ ජීවිතයට ඒක ඇඳගන්න, අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න, කිසිවක් උපාදන නොකර වාසය කරන්න ප්‍රතිපදාවක් දාන් එයා පුරනවා. ඒ කියන්නෙ **සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදා** කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට යෝගාවචරයා පිවිසෙනවා. මේ අවස්ථාවෙදිත් - මේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බයෙදිත් අපිට සතිපට්ඨානයේ තියෙන ප්‍රධාන අවස්ථා තුන මතු කරගන්න පුළුවන්. අපිට සතිපට්ඨාන මට්ටම, සතිපට්ඨාන භාවනා මට්ටම, **සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදා** කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මට්ටම තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

මේ අන්දමින් අපිත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ මේ සෑම කොටසකම අන්තර්ගත වෙන මේ විවිධ මට්ටම්, විවිධාකාර අවස්ථා තේරුම්ගනිමින්, අපේ ජීවිතයට සතිපට්ඨානය ප්‍රායෝගිකව එකතු කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍රශ්</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෙදරදෙරේ එදිනෙදා වැඩකටයුතුවල නිරත වෙද්දී ඒ ඒ ක්‍රියා අතර සතිය අඛණ්ඩව පවත්වාගැනීමට හැකි තරම් දුරට උත්සාහ දරමි. උදාහරණයක් වශයෙන් වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොට, ශරීරය පිරිසිදු කරගන්නා වෙලාවට, දත් මදින වෙලාවට, ඇඳුමක් අඳිද්දී, ආහාර පාන ගැනීමේදී ආදී ඒ සියලුම ක්‍රියා සිහියෙන් කරනවා. යම් කිසි කෙනෙක් සමග කථා කරන විට පවා මගේ අවධානය හැම විටම ඒ පිට වෙන ශබ්දය වෙත පවත්වාගැනීමට උත්සාහ දරමි. කථා නොකර සිටින අවස්ථාවලදීද ඒ නිහැඬියාව ගැන අවධානයෙන් සිටිමි. වාඩි වී සිට

නැගිටින මොහොතකත් 'නැගිටිනවා' කියන සිහියෙන් යුතුව බොහෝ අවස්ථාවලදී කටයුතු කරන අතර, අත පය සෙලවීමේදී, ඉදිරිපස පිටුපස සහ අනුදිසා දෙස බැලීමේදී පවා ඒ ඉරියව් ගැන අවධානයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට බොහෝ අවස්ථාවලදී හැකි බව අත්දකිමි. මෙසේ හිත නොයෙක් බාහිර අරමුණු ඔස්සේ යන්න නොදී කයේ ඉරියව් පවත්වන ආකාරය ආදී විවිධ කායික ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් පැවැත්වීමට උත්සාහවත් වෙමි. ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පතමි.

<u>පි</u>: ඔව්, අද භාවනා වැඩසටහනේදී ඉදිරිපත් කරපු ධර්ම දේශනාවට ඍජුවම සම්බන්ධයි කියන්න පුළුවන් මේ ප්‍රශ්නය. මොකද, ඔය තත්ත්වය තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ, අපි භාවනාවක් කරනවා කියල වෙන් කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයකදි පමණක් නෙවෙයි, අනෙකුත් එදිනෙද ජීවිතයේ සෑම කටයුත්තකදිම සිහිය පවත්වන්න උත්සාහවත් වීම, අපේ ජීවිතයට ඒ සිහිය එකතු කරගැනීම කියන කොටස තමයි මේ කරන්න උත්සාහවන්ත වෙලා තියෙන්නේ. ඒකෙ සෑහෙන ප්‍රතිඵල ලැබිලා තියෙන බවකුත් පේන්න තියෙනවා. ඒ කොටස අපි දිගට කරගෙන යනකොට තමයි සතිය අපේ ජීවිතයට එකතු වෙන්නේ.

අපිට මේ විදිහට කියන්න පුළුවන්. හිතමු අපි මුල් කාලෙදි අපිට සිහිය අඩුයි. සිහිය නෑ. දැන් යම් කිසි කටයුත්තක් කරද්දි සතිය පොඩ්ඩක් එනවා. අපි හිතමු දත් ටික මදිනකොට සිහියෙන් කරන්න ඉගෙනගන්නවා. හැබැයි අනිත් කටයුතුවලදි සිහිය නෑ. ඊට පස්සේ ඕකට තව එකතු කරනවා - දැන් ඔන්න දත් මදින එක සිහියෙන් කරන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ මූණ හෝදන එකත් සිහියෙන් කරනවා. තවත් ටිකක් එහාට යනකොට දැන් ඔන්න වැඩ දෙකක් සිහියෙන් කරන්න අපි ඉගෙනගන්නවා. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු ඇවිදිනකොටත් සිහියෙන් යන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. දොර අරිනකොට සිහියෙන් ඒ කටයුත්ත කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි කෑම කනකොට ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන් කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඇඳුම් පැළඳුම් අඳිනකොට පළඳිනකොට සිහියෙන්

කරන්න ඒ කටයුත්තත් එකතු කරගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අනිත් ඒවා අමතක කරනවා කියන එක නෙවෙයි. අනිත් කටයුතු ටිකත් දැන් සිහියෙන් කරනවා. දැන් ඒ කටයුතු රාශියට ඇඳුම් අඳිනකොට පළඳිනකොටත් සිහියෙන් කරන්න ඕනෑ කියන එක එකතු කරගන්නවා.

ඉතින් මේ විදිහට අපේ ජීවිතේ පුරාවට සතිය පැතිරෙන්න පටන්ගන්නවා. හැම කටයුත්තක්ම සිහියෙන් කරන්න දැන් අපි තුළ උවමනාවක් කුසලච්ඡන්දයක් තියෙනවා. ඒක ඉතාම වැදගත්. එහෙම නැතුව අපි අර වෙන් කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයකදී පමණක් සිහිය දියුණු කරනවාය භාවනාවක් වඩනවාය කියන මට්ටම ප්‍රමාණවත් නැහැ. ඉතින් ඒකමයි දැන් මෙතනත් උත්සාහ කරල තියෙන්නේ. ඒක ඉතාම ප්‍රශංසනීයයි. ඒක දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න තමයි අවශ්‍ය. එතකොට අපිට තේරෙනවා 'දැන් හැම වැඩක්ම වගේ සිහියෙන් කරනවා. හැබැයි මෙන්න මේ තැන්වලදි තාම දුර්වලයි. මේ තැන්වලදි මෙන්න මේ කටයුත්ත තාම සිහියෙන් කරන්න බෑ' කියලා තමන්ට තේරෙන්න ගන්නවා.

කලින් සිහියෙන් කරන වැඩ ප්‍රමාණය ඉතාම අඩුයි. අනිත් හැම තැනක්ම, අනිත් හැම වැඩක්ම අසිහියෙන් අපි හිටියේ. හැබැයි දැන් ඒකෙ අනිත් පැත්ත. සෑහෙන දුරට අපි සිහියෙන් ඉන්නවා. හැම වැඩක්ම වගේ සිහියෙන් කරනවා. හැබැයි තැන් තැන්වල තාමත් දුර්වලකම් තියෙනවා කියලා තමන්ට තේරෙන්න ගන්නවා. දැන් තියෙන්නෙ හිස් තැන් පුරවනවා වගේ ඒ කටයුතුත් සිහියෙන් කරන්න උත්සාහවන්ත වීමක්. එතකොට තමයි අඛණ්ඩ සති ධාරාවක් අපිට ලැබෙන්නේ. එහෙමත් නැත්නම් සෑම කටයුත්තක්ම උදේ නැගිට්ට මොහොතේ ඉඳන් රාත්‍රි නින්දට යනකල්ම අඛණ්ඩ සතියක් පවත්වන්න පුළුවන් මට්ටමක් අපි තුළ ගොඩනැගෙන්නෙ අන්න ඒ වගේ තමයි. ඒක ක්‍රමානුකූලව යන ගමනක්.

ඒ නිසා ආරාධනාවක් වශයෙන් කරන්න පුළුවන්, අපි කරන යම් කාර්යයක් සිහියෙන් කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. ඒක ඊට පස්සෙ තව තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න තව ඒකට තව වැඩක්

ඇඳගන්න. ඊට පස්සෙ තවත් වැඩක් ඇඳගන්න. ඔහොම ඔහොම ඉස්සරහට යන්න යන්න අද අපි කතා කරපු විදියට, ඒ කරන යම් හෝ කාර්යයක් තවත් ටිකක් සූක්ෂ්මව කරන්න, ගැඹුරින් කරන්න, තීක්ෂ්ණව කරන්න, සියුම්ව කරන්න උත්සාහවත් වෙද්දි දන්නෙම නෑ අපි තව තව ගැඹුරකට, සූක්ෂ්ම මට්ටමකට, විනිවිද යාමකට, ප්‍රඥාවේ මුහුකුරා යාමකට පත් වෙනවා.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ලණු පැදුරේ කෙළවර සිටගෙන ශරීරය ගැන සතිමත් වීමි. ශරීරය සැහැල්ලුය. කන් දෙක තුළ සියුම් රැහැයි නාදයක් පිරී පවතී. වේලාව පාන්දර 4.00 පමණ වූ බැවින් පරිසරය බොහෝ දුරට නිශ්ශබ්ද වුවද බාහිර පරිසරයේ තිබෙන රැහැයි නාදයක් නොවන බව පැහැදිලිය.

සක්මන ඇරඹීමි. යටිපතුලට දැනෙන ස්පර්ශයට අවධානය යොමු කළෙමි. ශරීරය සැහැල්ලුවෙන් ස්වයංක්‍රියව මෙන් ඉදිරියට යයි. පය පොළවේ වැදෙන බව දැනෙන අතරම පසුබිමෙන් කන් තුළ සියුම් රැහැයි නාදයද දැනේ. ඈතින් ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයක යන පිරිත් හඬද ඇසේ. ඒ ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය බව හැඳිනීමි. **සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙන වා දෙවෙන වා මාරෙන වා** ආදී වශයෙන් වචන තේරිතේරී ඇසුණි. මේ පිළිබඳව ඔබවහන්සේට වාර්තා කළ යුතු යැයි සිතක් පහළ විය. සතිය යටිපතුලට දැනෙන ස්පර්ශයට, කනේ රැහැයි නාදයට, පිරිත් හඬට, සිතුවිලිවලට ආදී ලෙස අරමුණෙන් අරමුණට මාරු වුවද, සතිය අඛණ්ඩව පැවති බවක් හැඟුණි. මෙලෙස පැයක් පමණ සක්මන් කළෙමි.

සති 2 ක පමණ කාලයක සිට ගෙදරදෙර සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතුවල යෙදී සිටින විටද කන වෙත අවධානය යොමු කළහොත් සියුම් රැහැයි නාදයක් වැනි ශබ්දයකින් පිරී ඇති බව දැනේ.

ඔබවහන්සේගේ ධර්මාවවාද දෙපා නමැද ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> මේ සංසිද්ධිය අපි හඳුන්වනවා භාවනාවෙදි 'නිහඬේ හඬ', sound of silence කියලා. ඒ කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ ඝෝෂාවක් තියෙන්නේ හරියට දෙතුන්දෙනෙක් ඉන්නවා වගේ, කතා

කරනවා නිතරම. කිසිම එකඟතාවක් නැහැ. සාමාන්‍ය මට්ටම මං මේ කියන්නේ. හැබැයි කෙනෙක් සතිමත් බව දියුණු කරලා හිතේ ඒකාග්‍රතාව වඩමින් ඔය වගේ ටිකක් ගැඹුරකට භාවනාවට අනුගත වෙන්න වෙන්න, තමන් තුළ සතිමත් බව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, මේ වගේ යම් කාල පරිච්ඡේදයකදී අපේ හිතේ නිශ්ශබ්දතාවක් හටගන්නවා. දැන් හිත ටිකක් නිස්කලංකයි, නිශ්ශබ්දයි. එතකොට ඔය වගේ රැහැයි හඬක් වගේ හඬකින් ඒ නිශ්ශබ්ද බව නිරූපණය වෙනවා. අපි ඕකට කියනවා sound of silence කියලා. නිහඬේ හඬ කියලා ඒක පරිවර්තනය කරන්න පුළුවන්.

මේක රැහැයියෙක් නෙවෙයි යම් සංඛ්‍යාතයකට අපේ හිත අනුගත වීමක් - අපේ හිතේ තියෙනවා විවිධ සංඛ්‍යාත. ඒ මට්ටමකට ආවහම තමයි මේ හඬ නිකුත් වෙන්නේ. මේක භාවනාවේ යම් සන්ධිස්ථානයක් කියලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි යම් ගමනක් ඇවිල්ලා තියෙනවා. හිතේ නිශ්චල බවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒකාග්‍රතාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒ සංසිඳීම, ඒ නිශ්චලතාව, ඒකාග්‍රතාව නිරූපණය වෙනවා මේ මට්ටමේදී. එතකොට අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන් අපි ආපු ගමනක් තියෙනවා, උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලැබිල තියෙනවා, යම් සැතපුම් කණුවකට මම ඇවිත් තියෙනවා කියලා.

ඉතින් මේ පසුබිම තියාගෙන ඉස්සරහට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ. මේක පාවිච්චි කරන්න බැහැ විපස්සනාවකට. ඒ කියන්නෙ මේ හඬ අපි විපස්සනාවට ගන්නෙ නැහැ. නමුත් මේක පසුබිමක් වශයෙන් තියාගෙන අපිට භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යන්න පුළුවන්.

11| කායානුපස්සනාව - අසුභ භාවනාව

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛතී'ති.

අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ සතිපට්ඨාන විවරණය හරහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දිගේ තවත් ඉදිරි පියවරක් තියන්නයි මේ ශ්‍රී මුඛ දේශනා මාතෘකා පාඨය ඉදිරිපත් කළේ. පසුකාලීනව අපේ සංගීතිකාරක ස්වාමීන් වහන්සේලා මේක පටික්කූල මනසිකාර පබ්බය වශයෙන් සඳහන් කරල තියෙනවා. ලංකාවේ සාසනයත් එක්ක බලනකොට මේකට හරි ළෙන්ගතු ගතියක් ලාංකික බෞද්ධයා දක්වනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට මෙතෙක් කරගෙන ගිය විවරණයට සමාන්තරව නමුත් ඒ ලංකාවෙ පැවතිච්ච/පවතින සංස්කෘතික ගති ලක්ෂණත් මතු කරගන්න පුළුවන් වෙයි කියල හිතනවා පටික්කූල මනසිකාර පබ්බයට අපි දෙන මේ විවරණය හරහා.

ඒකෙදි මේ දෙකටම එහා පැත්තකුත් තියෙනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන මේ සතියේ තියෙන සාර්වභෞමික විශ්වභෞමික ගතියත් පටික්කූල මනසිකාරයේ තියෙන දේශීය ඌරුවත් තියල බලනකොට තව එක විප්ලවීය පැත්තක්, රැඩිකල්වාදී පැත්තක් තියෙනවා. පටික්කූල මනසිකාරය කියන වචනයට ශ්‍රී ලාංකිකයා මේ විදිහට කැමති වෙන්නත් බටහිර ආදී රටවල් අකමැති වෙන්නත් හේතුව - පටික්කූල මනසිකාරය තුළ දේව නිර්මාණවාදයට පුදුමාකාර සාහසික ප්‍රහාරයක් එල්ල වෙනවා. මනුස්සයා කියන සතා, එහෙම නැත්නම් අපේ මේ තියෙන කය, නිර්මාණයේ ඉහළම නිර්මාණය කියල තමයි අපේ බුද්ධාගම ඇරිච්චහම තියෙන හුඟාක් ආගම්වල තියෙන්නේ. මං මේ ආගම්වාදයක් හදන්න හදනවා නෙවෙයි. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ මේක අසුචියකට සඳහන් කරලා තියෙනවා **අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති** කියලා. ඉතින් ඒක නිසා මේ වගේ ධර්ම දේශනාවක් අපි බටහිර පර්ෂදයක කියන්න ගියා නම් දේශකයන් වහන්සේත් අප්‍රසාදයට පත් වෙනවා. අහගෙන ඉන්න කට්ටියටත් හිත් වදින්නෙ නෑ. මොකද හේතුව? මානවයා දේව නිර්මාණයක්, නැත්නම් මොකක් හරි නිර්මාණවාදයේ උත්කෘෂ්ටම ඵලය කියලා කියල තියෙනවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ ශ්‍රී ශරීරයත් එකතුව **අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති** කියල තියෙනවා. ඒක එක විදිහක යකුළු පහරක් එතෙක් පැවතිච්ච ඊශ්වර නිර්මාණවාදයත් එක්ක බලනකොට.

ඒ වගේම, තවත් එක පැත්තක් තියෙනවා සර්වඥ දේශනාවේ තියෙන සුවිශේෂ පැත්තක්. ඒක තමයි මේ ආගම කියන එක; බුද්ධාගමෙත් තියෙනවා නේ අපේ ආගම පැත්තක්. බුද්ධාගමෙත් තියෙනවා දර්ශනික පැත්තකුත්. එතකොට මේ සමස්තයක් වශයෙන් ලෝක නිර්මාණය මනුෂ්‍යයා ඒකකයක් වශයෙන් අරගෙන ඒකෙ කටයුතු කරනවා මිසක්කා, මේක කපල කොටල බලනවයි කියන එක? ඒකට අපේ ථෙරවාද වචනය හැටියට අපි පාවිච්චි කරන්නේ විභජ්ජවාදය කියලා. විභජ්ජවාදය අනුව ගත්තාම, ඉන්දියානු දර්ශනය ඉස්සර කරන ඇත්තෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා මුළු සමස්ත ලෝකයම intelligent design එකක්

විදිහට, ඥානවිභාගීය නිර්මාණයක් විදිහට, සුවිශේෂී විදිහට දැක්කා. ඒකේ එක ඒකකයක් තමයි මනුස්සයා කියන්නේ. ඕකට අත තියන්න ගියේ නෑ කවුරුවක්වත්. ඒකට හේතුව එතෙක් ඒ ආගමත් මේ වාදයත් ඉන්දියාවේ පැවතිච්ච කුල භේදයේදි බ්‍රාහ්මණ අංශයට තියාගෙන අනික් අයට බ්‍රාහ්මණ ඇත්තන් උපදෙස් අනුශාසනා දෙනවා මිසක්කා මේවා කතා කරන්න දුන්නෙ නෑ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ යුගයේ හිටියා මහාවීර කියලා ෂඩ් ශාස්තෘන් වහන්සේලාගෙන් එක්කෙනෙක්. ඒ දෙන්නම ක්‍ෂත්‍රිය වංශිකයෝ. ක්‍ෂත්‍රිය වංශිකයන් බ්‍රාහ්මණ වංශිකයන් ඉක්මවලා යාමේ පෙරළිකාර හැරවුම් ලක්ෂායක් තමයි ඉන්දියාවේ එවකට තිබුණේ. එතකොට මේ ක්‍ෂත්‍රිය වංශිකයන්ගේ අනිවාර්ය ශාරීරික රාජාභරණ අංගයක් තමයි කැත්ත. කඩුව. ඒ නිසා කැත් කුල කියල කියන්නේ, ක්‍ෂත්‍රිය කියල කියන්නේ හැම වෙලාවෙම කඩුවක් තියෙනවා. මොකද කරන්නේ? අහු වෙච්චි දේ කපනවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ බුදු වෙලා මළ සොහොනක තියෙන ශරීරය කපලා පෙන්නුවා මේකෙ ගන්න කියල කෑල්ලක් තියෙනවාද බලන්න කියලා. මෙච්චර මේ වැදගත් නිර්මාණයේ මිනිහෙක් මැරුණට පස්සේ ගන්න කියල පුංචි කෑල්ලක්වත් නැහැ. අසුචි. ගැවුණොත් අත හෝදන්න වෙනවා. එතනදිත් බමුණන් විසින් ඇති කරගෙන තිබුණු උත්කෘෂ්ට නිර්මාණය අසුචිවලට සම කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ දෙයක් ලංකාව වගේ රටක බෞද්ධ සංස්කෘතියක් තියෙනකොට පිළිගන්න කැමතියි. පිළිගන්නවා විතරක් නෙවෙයි, වැඩි ගෞරවයක් කරන්න කැමතියි. නමුත් බටහිර සංස්කෘතිය වගේ තැනක, කාමය ඉස්සර කරගෙන යන ලෝකෙක, මානව ශරීරය උත්කෘෂ්ට නිර්මාණයක් කියන දේට, Better half කියලා ගෑනු පිරිමින්ටත් පිරිමි ගෑනුන්ටත් කැමති වෙන එකට මේකෙ පුදුමාකාර උත්තරයක් තියෙනවා. ඇත්තටම අසුචි වශයෙන් බලන මේ පටික්කූල මනසිකාරය, අධික රාගය තියෙන ඇත්තන්ට පිළියමක් වශයෙන් සඳහන් කරලා තියෙනවා.

ඒ අනුව බලනකොට තව කෙනෙක්ගෙ ශරීරය අපි ඒ විදිහට කපල බැලුවොත් ද්වේෂයක් එන්න පුළුවන්. දැන් මෙතන කරන්නේ **ඉමමෙව කායං** තමන්ගෙම කය **අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති**. ඒ නිසා මට කාරණා උගන්නපු බුරුමෙ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා බටහිරට බණ කියන්න එපා. එතකොට මිනිස්සු බුද්ධාගම කුණක් විදිහට සලකනවා. තියෙන ලස්සන සුන්දර ලෝකයේ මේ ලස්සන සුන්දර ශරීරය නරකක් විදිහට සලකන්න පුරුදු වෙන නිසා පටික්කූල මනසිකාරය වගේ දේවල් කියන්න ගියොත් තේරුම්ගන්න අමාරුයි. නමුත් අපි අද අපේ මේ සති විකාශනයේ 10 ක් 11 ක් පියවර ජවනිකා පසු කරපු නිසාත් වැඩි හරියක් ආසියාකරයේ චින්තනයක් තියෙන අය නිසාත් මං හිතනවා අපිට ඒක එච්චර ප්‍රශ්නයක් වෙන එකක් නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ කරපු, මානව චින්තනයේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය අපිට අපේ කයෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙයි.

අපි ඉස්සරහට යන්න ඉස්සෙල්ලා පුරුදු විදිහට පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු. ඒ නිසා ඔක්කෝමලා මතක තියාගන්න පටික්කූල මනසිකාරය කියන එකම නෙවෙයි, නමුත් කායානුපස්සනාව අනුවම අපි බලන්න හදනවා තමන්ට පෙර පිනට හම්බ වෙච්ච මේ ශරීරය කොහොමද අපි සතිපට්ඨාන අරමුණක් කරගන්නේ කියලා. ඒකෙදි අපි කයට පුදුමාකාර ගෞරවයකුත් තියෙනවා, ඒ වගේම මේක අසුචියක් විදිහට බැලීමක් කියන අන්තයකුත් තියෙනවා. අපි හොඳට කය තැන්පත් කරගනිමු ටික වේලාවක්; අපි කියන්නේ විනාඩි 5 ක් 10 ක් විතර වගේ එක විදිහකට ඉන්න පුළුවන් ඉරියව්වකට. ඉතින් ඒකට කාගෙන්වත් අහන්න එපා මං ඉඳගෙන ඉන්නකොට මට පහසු මොකක්ද කියලා. තමන්ම බලාගන්න. තමන් තමයි දන්නේ. හොඳට ඒ සඳහා අපි කලින් දවසේ උපදෙස් දුන්න විදියට හොඳට වම් පැත්ත දකුණු පැත්ත සම බර කරගන්න. අතපය දඬු නැතුව සැහැල්ලු ලිහිච්ච ස්වරූපෙන් තියාගන්න. ඇස් දෙක වහගැනීමෙන් අපේ විශේෂ අවධානයක් ඇතුළට යොමු වෙනවා.

මෙන්න මේ විදිහට කරලා බලමු. මේ **ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං** කියන සීමාව ගන්නකෝ.

පා තලයෙන් උඩ කෙස්වල්ලෙන් යට හම පිරිකෙව් කොට ඇත්තා වූ මේ කය. අපි ඒකට සාමාන්‍යයෙන් කායානුපස්සනාව කියනවා. එද කියපු තවත් වාක්‍යයක් අපි මතක් කරගත්තොත් මේ කෙස්වල්ලෙන් යට පා තලයෙන් උඩ හම පිරිකෙව් කොට ඇත්තා වූ මේ ශරීරයට හිත ගත්තයි කියල කියන්නේ සම්පූර්ණ ලෝකය අමතක කිරීමක්. කයට සතිය පිහිටියා කියල කියන්නේ අපි ලෝකයක් අමතක කරනවා කියන එක අපි වාසියට හිතාගනිමු. මේ ලෝකයක් අසහන, ලෝකයක් ආතති, ලෝකයක් අතීත කරුණු අනාගත කරුණු, බාහිරේ අමතක කරලා මේ කය කියන අඩේට, කය කියන වාංගුවට, කය කියන නිමිත්තට, අරමුණට හිත දනවා. මේක හරි ආධ්‍යාත්මික වැඩක්. ඒ මොකද, කය කියන එක අරමුණු වෙන හැම වෙලාවෙම ලෝකයක් ප්‍රශ්න අපිට දුරු වෙන බව බුදුහාමුදුරුවෝ 100% ක්ම දන්නවා. අපි තේරුම්ගන්නේ බොහොම හෙමිහිට. අපි කරන්නේ කයට වැඩිවැඩියෙන් අවධානය යොමු කරන එක. අපිට කාලයක් යයි කයෙහි අවධානය, කයෙහි මනසිකාරය, කයෙහි සතිය, කයෙහි භාවනාව තියෙන තාක් කල් ලෝකයේ ප්‍රශ්න නැති වුණා කියල තේරුම්ගන්න. නමුත් මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට අපිට වැටහෙයි.

ඒ නිසා අපි හොඳට කය හරිබරි ගස්සගනිමු. හරිබරි ගස්සගෙන ඇස් දෙක මෘදුව වහලා, මේ කය මම දන් මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නවා කියන එක හම පිරිකෙව් කොට ඇත්තා වූ මේකට හිත දලා බලමු - අදම භාවනාවට ආපු අය වේවා, ප්‍රවීණ කට්ටිය වේවා - එහෙම කයට හිත ගත්තහම කයෙහි කුමන කොටසටද අවධානය වැඩියෙන් උරාගන්නේ කියලා බලන්න - හුස්මටද? එහෙම නැත්නම් ඇඳුම්වලට ඇති වෙන තෙරපීමේ ඉහිල් වීමටද? නැත්නම් වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනයේ හැප්පෙන තැනටද? නැත්නම් පරිසරයේ තියෙන උණුසුම සිසිලසටද කියලා. ඒ කොයි එකත් අපිට ගැළපෙනවා. අපි ඒ අනුව සාමුහික භාවනාවට පෙළඹෙනවා විනාඩි ස්වල්පයක්. ඊට පස්සේ අපි යනවා පටික්කූල මනසිකාරය පිළිබඳව දේශනා විවරණයට. සියලුදෙනාට ආරම්භයේදී ලැබෙන මේ සීතල භාවය, ආරම්භයේදි ලැබෙන මේ තැන්පත් කම, කයෙහි හිත

පවත්වාගැනීමට හේතු වේවා! වාසනා වේවා! කියලා මං නිහඬ වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)

සාධු! සාධු! සාධු! හොඳයි, සියලුදෙනාම මේ ඒකාග්‍ර වෙච්චි තැන්පත් වෙච්චි හිතින්, මේ සර්වඥ දේශිත භාවනාවට, සතිපට්ඨානයට, සතිය පිහිටුවීමට හිත යොදමු. සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට මෙහි ලා කමටහන් 32 ක්, දෙතිස් කුණප වශයෙන් ඉදිරිපත් කරනවා. ඇත්තටම මේ තිස්දෙකේම සඳහන් වෙන්නේ පඨවි කොට්ඨාශ සහ ආපෝ කොට්ඨාශ. මම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ වන අපේ මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේත් එක්ක උන්වහන්සේගේ අවසාන අවුරුද්ද ගත කරද්දි අපි ආනාපානසති 2 වෙනි කොටස කියල පොතක් ලිව්වා. අන්න ඒකෙදි මාව මෙහෙයෙව්වා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේවා එකඑකක් එකඑකක් ගැන සාකච්ඡා කරලා, ඒවා කොහොමද එකඑක්කෙනාගේ චරිත ලක්ෂණවල හැටියට කමටහනක් කරගන්නේ කියන්න. එතකොට සමහර ඇත්තෝ, නැත්නම් අපි කියනවා නම් සාමණේර බණ දහම් පොත කියවලා, පන්සලකට ගිහිල්ලා හාමුදුරු කෙනෙක් හම්බ වෙලා, භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා කර්මස්ථානාචාර්යවරයෙක් හම්බ වෙලා කියනකොට ඉස්සෙල්ලාම දෙන්නේ, නැත්නම් පැවිදි කරනකොටම දෙන්නේ මේ තචපඤ්චකය කියලා කියන, සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන **අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ** කියලා "මේ කයෙහි ඇත". මොනවද? **කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො.** ඕවා තමයි රූපලාවණ්‍යය කියන්නේ. අපේ ශරීරයේ පිටතට පේන කොටස්.

අන්න ඒ කොටස් ටික තමයි ඉස්සෙල්ලාම දෙන්නේ. ඒවා වැටෙන්නේ පඨවි ගතියට. නැත්නම් අපි භෞතික විද්‍යාවේ ඉගෙනගන්න ඝන කියන තත්ත්වයට වැටෙනවා. ඊට පස්සේ අන්තිමටම සඳහන් වෙන 12 ද්‍රව කියන තත්ත්වයට ගන්නවා. අපිට භෞතික විද්‍යා පාඩම්වල නම් ඝන, ද්‍රව, වායු කියල තමයි ඉගැන්නුවේ. නමුත් අන්තිම වෙනකොට thermal physics කියලා උණුසුමත් ගත්තා.

සර්වඥයන් වහන්සේ එද, ඒ අවුරුදු 2600 කට ඉස්සෙල්ලා ඉන්දියාවේ පැවතිච්ච ක්‍රමයෙ හැටියට මේ හතරම හඳුන්වලා දෙනවා. ඒ හතරෙන් දෙතිස් කොට්ඨාශවලට යනකොට 32ක් සඳහන් වෙනවා. ඊට පස්සේ වායෝ කොට්ඨාශ සහ තේජෝ කොට්ඨාශ සඳහන් වෙනවා. ඒ ගැන කතා කරනකොට අපි බැස්සොත් සතිපට්ඨාන අටුවා කතාවට - අට්ඨකථාවට, ඒකෙ පෙන්නල දීල තියෙනවා ඇයි සර්වඥයන් වහන්සේ කම්මාස්සදම්ම නම් කුරු රට නිගම තෝරාගත්තේ කියලා. අටුවාචාරීන් වහන්සේගේ ප්‍රබන්ධයක් වෙන්න ඇති. නමුත් කියල තියෙනවා ඒ රටේ මිනිස්සු හරි ඥානවන්ත පිරිසක්. දේවල්වලින් ආඪ්‍යව ඉඳල තියෙනවා. ඒ නිසා පාරෙදි දැක්කත් කවුරු හරි කතා කරන්නෙ නැතිලු යුක්රේන් යුද්ධය ගැනවත් කොරෝනා ගැනවත්. ඒගොල්ලො කතා කරන්නෙ 'ආ.. හුඟ දවසකින් දැක්කේ. මොකක්ද ඔයා කරන භාවනාව?' ඉතින් එයා කියනවලු 'මම අට්ඨික භාවනාව කරන්නේ' කියලා. 'දැන් ඔයා මොකද කරන්නේ?' 'ආ..මම දන්තා කොටස කරනවා' කියලා ඒගොල්ලො හොඳ නරක, කාලගුණය, පරිසරය ගැන කතා කරනවා වෙනුවට තමන් කරන භාවනා ක්‍රමය ගැනලු කතා කරන්නේ. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ වගේ ප්‍රදේශයක් තෝරගත්තයි කියල කියනවා සතිපට්ඨානය ඉදිරිපත් කරන්න.

ඒ වගේ දැනුම තිබුණු එක පිළිබඳව සාහිත්‍ය රසය වැඩි කිරීමට අටුවාචාරීන් වහන්සේ පුංචි කතාවක් කියනවා. ඒ කාලේ උපාසිකාරාමයක්, මෙහෙණින් වහන්සේලා ඉන්න භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් තිබුණලු. ඕකෙ හිටියලු මේ මැණිවරු ඇති කරපු ගිරවෙක්. ඌට මැණිවරු 'බුද්ධරක්ඛිත' කියලා නමක් දාලා තිබ්බලු. ඒකාට උපස්ථාන හොඳින් කරන නිසා මූ යන්නෙ නැතිලු. ඉතින් ඉඳල හිටල කුඩුවෙත් දනවලු. ඉඳල හිටල නාවලා කියලා එළියෙත් ඉන්නවලු. එක දවසක උදේ වරුවේ මූ නාල කියලා ඒ උපාසිකාරාමෙට ඇතුල් වෙන තැන මකර තොරණේ වහලා අත්තටු වේලවේලා ඉන්නකොට එකපාරට පියාඋකුස්සෙක් (කුරුළුගොයෙක්) ඇවිල්ලා මේකා ගහගෙන ගියාලු. එතකොට මැණිවරු දැකලා

කැගහන්න පටන්ගත්තලු. මූ ගිරවා අරගෙන උපාසිකාරාමෙ ඇතුළෙ දිසාවට ගිහිල්ල තියෙන්නේ.

අර මැණිවරු කැගහන පාරට පියාඋකුස්සා බය වෙලා ගිරවා දලා ගියාලු. බලනකොට මූ හොඳටම වෙහෙසයිලු. පස්සෙ මූට වතුර ටිකක් එහෙම දීලා කතා කළාලු. ඒ ගිරවට කතා කරන්න පුළුවන්ලු. එක මැණි කෙනෙක් ඇහුවලු 'බුද්ධරක්ඛිත, කුරුළුගොයා අරගෙන යනකොට බය හිතුණද?' කියලා. 'මට බයක් ආවෙ නෑ' කිව්වලු. ඊට පස්සෙ ඇහුවලු 'මොකක්ද කල්පනා කරකර හිටියේ?' කියලා. මං ඒ වෙලාවෙ 'අට්ඨී අට්ඨී අට්ඨී අට්ඨී කියන මනසිකාරය තමයි පැවැත්තුවේ' කිව්වලු. ඒ කියන්නෙ ඒ ආරාමෙ හිටපු ගිරවා පවා හදිස්සියක් කරදරයක් වෙච්චහම මේ වගේ දෙයක් තමයි කල්පනා කරන්නේ. දැන් අපි කාට හරි වුණා නම් අපි අම්ම මතක් කරල බනිනවා නේ. ඒ තමන්ගෙ ධාතු මනසිකාරයවත් දෙතිස් කුණුපයවත් ගන්නෙ නෑ නේ. ඉතින් ඒ වගේ කතාවල් අටුවාචාරීන් වහන්සේ සම්බන්ධ කරලා තියෙනවා.

මේ වගේ භාවනා ක්‍රමයක් අපි පුරුදු කරලා තිබ්බා නම් දෙවේලේ, අපිට කරදරයක් අමලියක් ලෙඩක් දුකක් මොනවා හරි ආපුවහම අපි කාගෙවත් දේකට හෝ අතීතෙට හෝ අනාගතේට යවන්නෙ නැතුව, තමන්ගේ කොට්ඨාශෙකට හිත දනවා. ඒ හිත දනකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්ව දෙයක් තමයි කෙනෙකුට, අර ඉස්සෙල්ල කිව්වා වගේ, **කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො** කියන 5 දෙනවා. ඊගාව සුමානෙ වෙනකොට - හරියට අටුවාව පොතේ කියන්නේ - **මංසං** ආදී වශයෙන් ඉතුරු 5 දෙනවා. දීල ඉවර වෙලා කියනවා මේකෙන් වඩා රුචි කොයි එකටද කියල බලන්නෙයි කියලා. **කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො** කියන්නේ එළියට පේන දේ. **මංසං නහාරු අට්ඨී අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං** කියන ඒවා ඇතුළත තියෙන ඒ ඒ දේවල්. ඉතින් සමහරු අර ගෙනාපු සංසාරික උපනිශ්‍රය සම්පත්වල හැටියට සමහරු සමහර දේවල්වලට කැමතියි. ඉස්සෙල්ල කියනවා 32 කම - මේ ඝන සහ ද්‍රව කියවල බලලා, තමන්ගෙ හිත ස්වභාවයෙන් ගන්න අරමුණට ගන්නෙයි කියලා. ඉතින් ඒක

කරන්නත් සමහර වෙලාවට සම්ප්‍රදයානුකූල ක්‍රමය හැටියට සුමානයක් දෙකක් විතර යනවා. ගත්තට පස්සෙ අර 32 කම වෙනුවට එකක් තමයි ඉස්සරහින් ගන්නේ. ඉතින් හුඟාක් වෙලාවට එහෙම විස්තර දෙන අටුවාචාරීන් වහන්සේ හුඟක් "අට්ඨි" කියන එක තමයි විස්තර වශයෙන් අරන් තියෙන්නේ. පාඔක් සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ මේවට හුඟාක් විශේෂණය කරලා උගන්නලා තියෙනවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සෙත් වැඩි විස්තර සඳහා අට්ඨි කියන එක තමයි - අර බුද්ධරක්ඛිත ගිරවගේ භාවනාව තමයි කියල දෙන්නේ.

ඒ වගේ දෙයක් තෝරාගැනීමේදී ඉස්සෙල්ලාම තිස්දෙකටම හිත දලා තමන්ගෙ හිතෙන් අහන්න ඕනෑ මේ තිස්දෙකේ සැරිසරනකොට හිත වැඩිපුර වෙලා ගන්නෙ කොහේද කියලා. එතකොට ඒක චරිත ලක්ෂණය තේරුම්ගැනීමට උදව් කරනවා. ඒක නිසා තිස්දෙකේම හසුරුවනකොට හිත ඇදබැඳ තබාගන්න ලේසියි. විශාල වැඩක් නේ. ඒ තිස්දෙකේම හසුරුවලා පස්සෙ මනාප දේට හිත දනවා. අන්න ඒ විදිහට දනකොට ගුරුවරයා වැඩිය උනන්දු කරවන්නෙ නෑ. එළවන්නෙ නෑ. භාවනා කරන කෙනාට කියනවා මේ දෙකෙන් හිත වැඩියෙන් ඇසුරු කරන, හිත වැඩියෙන් නිවේෂණය කරන දෙයින් නතර වෙන්න කියලා. ඊට පස්සේ ඒක දිගේ තමයි ඉදිරියට යන්නේ.

එහෙම යනකොට අට්ඨිකය කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ ඇට කියලා අපි සිංහලෙන් සඳහන් කරන එක - අස්ථි පඤ්ජරය. ඒකෙ මෙච්චරක් ඇට ජාති තියෙනවා. ඒකෙ දත් ඇටයක් හෝ හිස් කබලක් හෝ මොකක් හරි එකක් අරගන්නෙයි කියල කියනවා. ඊට පස්සේ ඒ ගත්ත කොට්ඨාශය සවිස්තරව බලන්න කියනවා දිසා, ඕකාස, වර්ණ, සණ්ඨාන සහ ඒක ඇසුරු කරන දේවල්. මේ වෙලාවෙ හැටියට ඉතින් ඇට කැබැල්ලක් ගන්නකෝ. නැත්නම් කෙස් ගහක් ගත්තොත්, ඒ වර්ණය හරි පිළිකුල් සහගතයි. අවපාට සුදු පාටක් තියෙන්නේ. කෙස් ගත්තොත් ඒ පිඟුවන් පැහැය ලස්සන නෑ. අර සමූහයක් වශයෙන් තමයි නීලවර්ණ කේශ කලාපය පෙන්නන්නේ. ඇටයක් වුණත් - දත් ඇටයක් ගත්තොත්, ඇතාගෙ දළ හරී වටිනවා.

නමුත් අපේ එකක් ගත්තොත් හරිම අපුලයි. ඒකෙ සණ්ඨානය ගත්තොත් කිසිදක ප්‍රිය හිතෙන්නෙ නෑ. ඇට කෑලි කොයි එකක් ගත්තත් සෙල්ලම් බඩුවකට ගන්න හිතෙන්නෙ නෑ. පොඩි එකෙකුට කිව්වොත් මෙන්න මේ ඇටසැකිල්ලෙන් කෝකද උඹ කැමති සෙල්ලම් බඩුවකට කියලා, කැමති වෙන්නෙ නෑ. ඊට පස්සෙ දිසා ඕකාස වශයෙන් ගත්තත් ඒක පිළිකෙව් කරගෙන ඉන්නේ. ඇඟ ඇතුළෙ තියෙන ඇට කෑල්ලක් බලන්නකෝ. වටේට ලේ මස් නහර වට කරගෙන ඉන්නේ. එච්චත් ඔක්කොම පිළිකුල් දේවල්. ඉතින් ඒ විදිහට ඇට කැබැල්ලක් අරගෙන ආකාර තුනකට මනසිකාරය විහිදෙන්න පුළුවන්. වර්ණයට යන්න පුළුවන්. ඝන බව කියන පඨවි කොටසට යන්න පුළුවන්. නැත්නම් පිළිකුලට යන්න පුළුවන්. ඒකෙන් ඒ වර්ණය සහ පිළිකුල කියන දෙකම සමථ භාවනාවට වැටෙනවා. එතනින් ගිහිල්ලා ඒකෙ අට්ඨිකය කියලා තද බවට ගියොත් විපස්සනාවට වැටෙනවා.

අර තිස් දෙකෙන් එකට බැහැලා ඒ එකේ තියෙන වර්ණය වශයෙන් - වර්ණය ගත්තොත් සුදු පාට ගත්තහම නීල පීත ලෝහිත ඕදත කියන වර්ණ කසිණවල ඕදත වර්ණයට වගේ යනවා. සර්වඥයන් වහන්සේගේ ශ්‍රී දන්තධාතුවෙන් විහිදෙන වර්ණයට ඕදත වර්ණය කියල කියනවා. ඒ වගේ වර්ණ වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ පිළිකුල වශයෙන් ගත්තහම මස් ලේ නැති ඇට බලු ලෙවකන්නේ. තව සමහරෙකුට ඝන භාවය, තද භාවය අරගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකෙදි අපි හිතමු දැන් අපි ආනාපානසති භාවනාව - අපි මෙතෙක් කල් පුරුදු කරපු එක තියෙනවා නේ - එහෙම ඉන්නකොට අපිට ඒක කම්මැලි වෙලා නීරස වෙලා ගියොත් ආනාපානය දිගේම යන්න හිත කැමති නැත්නම්, අපිට පුළුවන් මේ වගේ තමන් වඩලා පුරුදු කරල තියාගෙන හිටපු පටික්කූල මනසිකාරය, කායගතාසතිය, නැත්නම් පිළිකුල් භාවනාවේ තියෙන එකක් ඕනෑ නම් අර කම්මැලි වෙච්ච හිත පොඩ්ඩක් එකලස් කරන්න ගන්නවා.

එහෙම කෙරුවොත් හෙම, අපි හිතාගෙන හිටියොත් අපිට මතක තිබුණා පුරුදු කරල තිබුණා අට්ඨිකයේ තියෙන තද භාවය අල්ලන්න පුළුවන් කියලා, පාඔක් සයාඩෝ සඳහන් කරනවා අර කරගෙන යන භාවනාව ඒකාකාර වුණොත්, කලින් පුරුදු කරපු භාවනාවක නැවුම් භාවයක් ගන්න ඕනෑ නම්, තමන්ගෙ දිව අගින් ඥන දත කෙළවර අතගාලා බලන්න කියලා. එතකොට ඔන්න තේරෙනවා මේ අටුවාචාරීන් වහන්සේ තදකම කියල පෙන්නුවේ මෙන්න මේකයි කියලා. එතකොට තමන්ට පුළුවන් දැන් ආනාපානය කරගෙන යනකොට ඒක නැති වෙලා නොපෙනී ගිහිල්ලා නොදැනී ගිහිල්ලා නිදිමතක් කම්මැලිකමක් එනවා නම්, අන්න අර වගේ දේකින් අලුත් කරන්න පුළුවන්. හැබැයි එතන අට්ඨික භාවනාව පුරුදු කරන තැන නෙවෙයි. ආනාපානසතිය වගේ කරගෙන යනකොට ඇති වෙන කම්මැලිකම කඩාගන්න විතරයි පුරුදු කරන ලද අට්ඨිකය සේවයට කැඳවීමක් කරන්නේ. වැඩකට ගැනීමක් කරන්නේ. ඉතින් සමහරු මූල කර්මස්ථානයේ හිත වඩන ගමන් හිත යම් ප්‍රමාණයකට නවමු භාවයකට, නැත්නම් විවිධාංගීකරණයකට, විස්තර කිරීමට ඉල්ලනවා නම්, වඩන ලද තිස්දෙකෙන් එකක් අරගෙන ඒකට හිත යෙදූ වෙලාවෙදි තිබිච්ච මතකය අලුත්වැඩියා කරනවා.

ඒ විදිහට එක එක කොට්ඨාශ අලුත්වැඩියා කරගන්න ක්‍රම අපේ ථෙරවාද සාසනයේ ගොඩක් තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙදි අට්ඨිකය ගැනයි මං ගොඩක් කතා කරන්නේ. අට්ඨිකය ගැන කතා කරනකොට සඳහන් කරනවා ලංකා ඉතිහාසයේ සිදු වෙච්ච වැදගත් සිද්ධියක්. ඒක අට්ඨික භාවනාවටත් සම්බන්ධ කරනවා. කොච්චරක් දුර මේ දිගේ යන්න පුළුවන්ද කියන එක - මං මේ අදහස් කරන්නේ වඩන ලද, මේ වෙනකොටත් පුරුදු කරන ලද අට්ඨිකය හෝ දෙතිස් කුණපය කෙනෙකුට උදව් කරන හැටි. අනුරාධපුර යුගයේ හාමුදුරු කෙනෙක් ඉඳල තියෙනවා මිහින්තලාවේ අටසැට ලෙනේ. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට ඕනැ වෙලා තියෙනවා අනුරාධපුර පූජා නගරයට එන්න. එතකොට ඒක තමයි නගරය. අරක තමයි ආරණ්‍යය. හාමුදුරුවෝ උදේ පාන්දර පිනිපිට යාමයේ එනකොට කඩිමුඩියේ කැලේ දිහාවට දුවගෙන එන කාන්තාවක් දැක්කලු. ඒක ඉතින් අලුත් දෙයක්. මොකද,

තනි කාන්තාවක් යන්තම් පිනිපිට යාමයේ යනවා දැකීම. ඉතින් මේ හාමුදුරුවෝ පුළුවන් තරම් තමන්ගෙ මනසිකාරයෙන්ම ඉස්සරහට යනකොට පුරුෂයෙක් දුවගෙන ඇවිල්ලා අර හාමුදුරුවන්ට කරදර කරල ඇහුවලු 'අවසරයි! හාමුදුරුවනේ, මේ පැත්තට යන කාන්තාවක් දැක්කෙ නැද්ද?' කියලා. හාමුදුරුවෝ ඒ මනුස්සයට කිව්වලු 'කාන්තාවක්ද පිරිමියෙක්ද කියල දන්නෙ නෑ. දත් ඇට පෙළක් නම් යනව දැක්කා' කියලා. මොකද, අර කාන්තාව හාමුදුරුවො දැකලා පොඩ්ඩක් හිනා වෙලා තියෙනවා. ඒ කාන්තාව දැකලා දත් ඇට පෙළ දැකලා පුරුෂයා ආමන්ත්‍රණය කරලා කතා කරන ටික ඇතුළත මේ ස්වාමීන් වහන්සේ රහත් වෙලා.

ඒක අටුවාචාරීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා **තස්සා දන්තට්ඨිකං දිස්වා පුබ්බසඤ්ඤං අනුස්සරි, තත්ථෙව සො ඨිතො ථෙරො අරහත්තමපාපුණි** අර කාන්තාව යන්නේ කාටවත් අහු වෙන්නෙ නැති වෙන්න පැනලා යන ගමන්. දැන් හාමුදුරු කෙනෙක් දැක්කා නේ. දැකපු ගමන් ඒ කාන්තාවට හිනාවක් යනවා. නමුත් ස්වාමීන් වහන්සේ දෙතිස් කුණපය දකින්නෙ නැහැ. කාන්තාවක් දකින්නෙ නැහැ. දත් ඇට පෙළ දකිනවා. ඒ අර කරන ලද භාවනා ක්‍රමයේ තියෙන වටිනාකම. එහෙම නොවුණා නම් හිතෙන්නේ මේ නුහුරු වෙලාවක කාන්තාවක් මුකුළු කරනවා කියල නේ. දකින්නෙ **තස්සා දන්තට්ඨිකං දිස්වා**. ඊට පස්සෙ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඒක මත පටික්කූල මනසිකාරය වැඩුවා නම්, මේ පිනිපිට යාමයේ කාන්තාවක් දැකලා තනිපංගලමේ ඇවිදින කතාවකින් එන්න තියෙන රාගාදී නරක අදහස් වෙනුවට මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මනසිකාරයකට හිටියේ. ඊගාවට පුරුෂයා එනවා ඒත් එක්කම වගේ. හොයාගෙන එනකොට ඒ මනුස්සයට කියනවා 'මං දන්නෙ නෑ කාන්තාවක්ද පුරුෂයෙක්ද කියලා. දත් ඇට පෙළක් යනවා දැක්කා' කියලා.

මේ වගේ ලංකා ඉතිහාසයේ හරියට සිද්ධි වෙලා තියෙනවා. මේක නම් ඇත්තටම පටික්කූල මනසිකාරයේදි සම්බන්ධ වෙච්ච හැටි. ඒ නිසා භාවනා කරන කෙනෙක්, අපි හිතමු ආනාපානසති භාවනාව කරනවයි කියලා, එහෙම නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව

කරනවයි කියලා, ඒ කෙනෙකුට වුණත් මෙච්චා කරලා තියාගෙන ඉන්න එක වටිනවා. ඒක සම්බන්ධයෙන් බොහොම පරිස්සමෙන් බුරුමයෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා චතුරාරක්ඛ භාවනාවල පිළිකුල් භාවනාවත් තියෙනවා. **බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච - අසුභං මරණස්සති** කියලා අසුභ භාවනාව වගේ දේවල් අපි අපේ ගමන් උපකරණ මල්ලේ ආයුධයක් විදිහට උපකරණයක් විදිහට තියාගන්න ඕනෑ. යම් වෙලාවක අපිට ආනාපානය කරගෙන යනකොට කම්මැලිකමක් ඇවිල්ලා වෙන අගෝචර භූමියකට යනවා වෙනුවට අර වඩන ලද භාවනා ක්‍රමය, පොඩ්ඩක් වඩන ලද අට්ඨිකය ටිකක් මතක් කරගත්තොත් අපේ හිත ගෝචර භූමියෙමයි හැසිරෙන්නේ. පිට යන්නෙ නෑ. ඒ සඳහා වඩන ලද චතුරාරක්ඛ භාවනා බෞද්ධ භික්ෂුවක් වශයෙන් විශේෂයෙන්ම මතක තියාගන්නවා. මොකද, චතුරාරක්ඛ භාවනාව කියන්නේ අපි ඉන්න කාමරේ බිත්ති හතර වගේ. අපි වැටෙන්න යනවා නම් ඒ බිත්තියක් අල්ලන්න පුළුවන්. කාමරේ කියන්නෙ හිස් තැන. නමුත් ඒ කාමරේ කියන නම වැටෙන්නේ හතර බිත්තිවලින්. ඒ වගේ තමයි **බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච - අසුභං මරණස්සති** කියලා, අපි ඇවිදිනකොට වැටෙන්න ගියොත් බිත්තියක් අල්ලගන්නවා වගේ අපිට අර ඉරියව්ව පවත්වාගෙන යෑමට උදව් කරනවා.

ඒ නිසා පටික්කූල මනසිකාරයට දක්වන මේ කාරණා දිගේ ගොඩාක් ඈතට යන්න පුළුවන්. ඒ දේවල් ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ සමහරු අර ඉස්සෙල්ලා සඳහන් කරපු භික්ෂූන් වහන්සේ වගේ එයම මූල කර්මස්ථානය කරගන්නවා. ඒකම සමථ අරමුණක් කරගන්න පුළුවන් වර්ණ කසිණයට සම්බන්ධ කරලා, නැත්නම් පිළිකුලට සම්බන්ධ කරලා. එහෙම නැත්නම් තද ගතිය අට්ඨික ගතියට සම්බන්ධ කරලා කලින් කිව්වා වගේ විපස්සනාවට නංවගන්න පුළුවන්. ඒ අනුව පටික්කූල මනසිකාරයම කර්මස්ථානය කරගෙන ඒක දිගේම රහත් වෙන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් ආනාපානසතිය, පිම්බීම හැකිළීම භාවනාව හෙම කරනකොට, නැත්නම් අපි සක්මන් කරකර ඉන්නකොට හිත නන්නත්තාර වෙන්න ගත්තොත් ඒ වගේ වෙලාවට අඬේකට ගන්න කුඤ්ඤෙකට ගන්න ආධාරයකට ගන්න

විදිහටත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා පටික්කූල මනසිකාරය හුඟක් වෙලාවට භික්ෂු ජීවිතයත් එක්ක සම්බන්ධයි. මොකද, පූර්ණකාලීන භාවනාවක් නේ. ආසියාකරයේ ඇත්තෝ ගොඩක් වෙලාවට මේක ඉස්සරහින් තියාගන්නවා.

ඒ වගේම මේක පාවිච්චි කිරීමේ ආදීනව කොටසක් තියෙනවා. ඒ ආදීනව කොටස ගැනත් විශේෂයෙන්ම බුරුමයේ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයේදි කියාදෙනවා. පටික්කූල මනසිකාරයට හිත ගියොත් අත්තකිලමථානුයෝගයට වැටෙන්න පුළුවන්. තමන්ගෙ කය ගැන ද්වේෂයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. නැත්නම් හොඳට ලස්සනට කාලා බීලා ඉන්න අය පිළිබඳව තරහක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු භාවනා කරන කෙනා අවුරුදු 50 ක් 60 ක් වෙච්ච කෙනෙක් කියලා. එතකොට තරුණ කාන්තාවක් හරි තරුණ පිරිමි කෙනෙක් හරි හොඳට ජැන්ඩියට ඇඳගෙන වැඩ කරගෙන ඉන්නවා නම් මෙයාට හිතෙනවා ඒක ගැළපෙන්නෙ නැහැ කියලා. පටික්කූල මනසිකාරයේමයි කල්පනාව තියෙන්නේ. ඒ වගේම ඒකෙන් ද්වේෂ සහගත හිතක් ආවොත් තමන්ගෙ ශරීරය වුණත් පිරිසිදුව තියාගෙන ඉන්නෙ නැති වෙන තරමටම පටික්කූල මනසිකාරයටම යන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩඉන්න කාලේ වෙච්ච සිද්ධියක් සඳහන් වෙනවා විනය පොතේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පටික්කූල මනසිකාරය දේශනා කරලා කැලේට යනවා. කැලේට ගියහම භික්ෂූන් වහන්සේලා උග්‍ර විදිහට පටික්කූල මනසිකාරය කරලා සිය දිවි නසාගන්න යනවා මේ ජීවත් වෙන එක ඒ තරම්ම අනුන්ටත් කාමය ඇති කරවනවා, තමන්ටත් කාමය ඇති වෙනවයි කියලා. එතකොට ඉන්නවා ඒ ආරාමේ ඇවිල්ල පැවිදි වෙච්ච මනුස්සයෙක්. එයා කියනවා ඔබවහන්සේට මැරෙන්න ඕනෑ නම් මම ඔබවහන්සේගේ බෙල්ල කපන්නම් මට පාත්‍රයයි සිවුරයි දෙන්න කියලා. මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත ආරාමයට එනකොට සෑහෙන ගානක් භික්ෂූන් වහන්සේලා අඩු වෙලා. අර මනුස්සයට පස්සෙ හිතිල තියෙනවා අනේ! මේ පින්වන්ත භික්ෂූන් වහන්සේලා නේද මං මේ

මරන්නේ. හොඳ නෑ නේද කියලා අර කඩුව අරගෙන නාන වෙලාවෙදි හෝදනවලු මම කරන්නෙ වැරදි වැඩක්ද දන්නෙත් නෑ කියලා. භික්ෂූන් වහන්සේලා කියනවලු මරන්නෙයි කියලා. එතකොටම වතුර දිගේ ආපු මිථ්‍යාදෘෂ්ටික භූතයෙක් කතා කරල කිව්වලු නෑ නෑ ඔබතුමා කරන්නෙ හරි වටින වැඩක්. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලාට තියෙනවා මැරෙන්න ආසාවක්. උපක්‍රම නැතුවයි ඉන්නේ. ඒ නිසා ඔබතුමා කරන්නෙ පින්කමක් කියලා. ඒ මනුස්සයා දිගටම කරලා.

සර්වඥයන් වහන්සේ ආපහු ආරාමෙට ඇවිල්ල බලනකොට කුටි ඔක්කොම පාළුයි. කවුරුවක්වත් නෑ. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට කතා කරල අහනවා ආනන්ද, මේ පිරිස ගොඩක් අඩු වෙලා ඉන්නවා මොකද කියල බලන්න කියලා. එතකොට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කරුණු විමසලා කියනවා, ස්වාමීන් වහන්සේ යන්න ඉස්සෙල්ලා පටික්කූල මනසිකාරය ගැන කතා කළ නිසා හුඟදෙනෙක් ජීවිතය පිළිබඳව කළකිරිලා. ඒගොල්ලො ඒ නිසා එක්කො සිය දිවි නසාගෙන, නැත්නම් වෙන කෙනෙක් ලව්වා ජීවිත හානි කරවාගෙන කියලා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඝයා කැඳවලා කියනවා පටික්කූල මනසිකාරය ඕනෑවට වැඩිය ගියොත් අත්තකිලමථානුයෝග පැත්තකට, නැත්නම් ජීවිතේ නපුරු භාවය දකින පැත්තට යන්න පුළුවන්. නමුත් මම දේශනා කරනවා ආනාපානසතිය නම් කවමකවදාක්වත් හිතේ විලෝපන ඇති කරන්නෙ නෑ කියලා ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා කරනවා.

ඒක නිසා පටික්කූල මනසිකාරය පිළිබඳව අපි මේ කතා කරන වෙලාවේ මං විශේෂයෙන් කියන්නේ මෙවැනි භාවනාවක තියෙන ඉස්සර පස්සර දෙකම අඩු ගානේ කර්මස්ථානචාර්යවරයා දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. සමහරු එනවා, ආපු වෙලාවෙ ඉඳලා ආසාවෙන් කියනවා මට පටික්කූල මනසිකාරයට කමටහන් දෙන්නෙයි කියලා. එහෙම නැත්නම් මට පටික්කූල මනසිකාරය කරන්න බැහැයි කියනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් දකින විදිහට තමයි ආසියාකරයේ පළපුරුදු ඇත්තෝ පටික්කූල මනසිකාරයට ලොකු කැමැත්තක්,

ආධ්‍යාත්මික වටිනාකමක්, සංස්කෘතික වටිනාකමක් දෙනවා. බටහිර ලෝකෙ ඇත්තෙකුට දුන්නොත් හාමුදුරුවොත් එපා වෙනවා, කමටහනත් එපා වෙනවා, භාවනා මධ්‍යස්ථානයත් එපා වෙනවා මේ මෙච්චර පින් කරල ලබාගත්ත මේ මනුස්ස ශරීරය අසුචියට බලනවයි කියලා.

අද බුද්ධාගම පිළිබඳව අනෙකුත් ආගම් විවේචනාත්මකව බලනකොට ඔය කාරණා දෙකම ඉදිරිපත් කරනවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඉදිරිපත් කිරීම සමතුලිතයි, සම බරයි. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ මේවායේ ආදීනව සහ ආස්වාද හොඳ ලස්සනට හෙළි කරල තියෙනවා. ඒක සමහර විටෙක යෝගාවචරයාට අදාළ නැති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි භාවනා කමටහන දෙන කෙනා දැනගන්න ඕනෑ හරියට කසායට ප්‍රතිවාප දනවා වගේ ඒක ඇඟිලි දෙකට අල්ලලා පොඩ්ඩක් දන්න. එහෙම නොවුණොත් දන්නෙ නැතුව ඒ යෝගාවචරයාගේ තියෙන මනාපය නිසා අනවශ්‍ය විදිහට අධිකතර විදිහට අසුභ භාවනාවට, පටික්කූල මනසිකාරයට ගියොත් එයා වුණත් තමන් ගැන නාස්තික පැත්තට, සිය දිවි නසාගන්න පැත්තට, එහෙම නැත්නම් තව කෙනෙක්ගේ මොනම දෙයක්වත් ඉවසන්නෙ නැති පැත්තට යන්න පුළුවන්. එහෙම කියලා මේක අයින් කරන්නත් බැහැ. මොකද, එහෙම නැත්නම් මේ දේව නිර්මාණය අති ශ්‍රේෂ්ඨ දෙයක්, කවදාක්වත් අසුචියක් නෑ, මේක සම්පූර්ණම පිරිසිදු දෙයක් කියලා වරදවා ගන්නත් පුළුවන්.

ඒක නිසා දෙතිස් කුණුපයට කඩල බැලීමේදී විභජ්ජවාදයට දාන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ reductionism කියලා. පුද්ගලයෙක් එන්නෙ තිස්දෙක එකතු වුණොත් විතරයි. කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී වශයෙන් කඩලා බලනකොට ඒ එකකවත් ආත්මයක් නෑ. ඒක රථ උපමාවෙදි පෙන්නනවා සර්වඥයන් වහන්සේ, රථයේ බොස්ගෙඩියේ හෝ රෝද දෙකේ හෝ රථයේ හෝ මොකකවත් රථය කියන නම නෑ. මේ ඔක්කොම එකතු වුණාට පස්සේ අර සමස්ත වටිනාකම තුළ මමායනය කියන එකක් හටගන්නවා. අන්න ඒ මමායනය කැඩීමෙදි එක එක කොටසක් අරගෙන බැලුවොත් - අපි

හිතුවොත් අට්ඨික සංඥුව ගත්තයි කියලා - අට්ඨික කොටසක් අරගෙන ඒකෙ තද ගතිය හෝ ඒකෙ වර්ණය හෝ පිළිකුල් ගතිය ගත්තොත්, ඒ තුනෙන් එක ගුණයකවත් 'මමෙක්' ඉන්නවයි කියලා හිතන්න හිත දෙන්නෙ නෑ. අට්ඨිකයේ තියෙන පඨවි ගතියත් ගලක තියෙන පඨවි ගතියත් සමානයි. අපි ගහක ගලක ආත්මයක් තියෙනවා කියල පිළිගන්නෙ නෑ. ඒ වගේම මේකෙ තියෙන සුදු පාට ගත්තොත් මේකට ආත්මයක් දෙන්න මම ආඩම්බර වෙන්නෙ නෑ. පිළිකුල ගත්තත් වෙන්නෙ නෑ. ඒක නිසා මේක කඩලා බලපු ගමන් අර සමස්තයේ තියෙන 'මම' කියන රැවටිල්ල එන ගතියත් වෙන් කරල බලනකොට මේක නැති ගතියත් අපි කියනවා විසිතුරු කොට බලනවා, පතුරු ගහල බලනවා, විවරණය කරල බලනවයි කියලා. ඉතින් මේ විවරණය කරල බලනකොට අර සමස්ත සැකිල්ලේ තියෙන ගතිය නැති වීම විදුහුරු ක්‍රමයක්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ තමයි විද්‍යාව ඉස්සෙල්ලාම ලෝකෙට හඳුන්වලා දුන්නේ. දෙයක් අරගෙන කෑලි කැඩුවට පස්සේ අර සමස්තයේ තියෙන වටිනාකම නෑ.

ඉතින් ඒක බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ පෙන්වාදෙනවා - බෙන්ස් කාර් එකක් අරගන්න. අඹ ගෙඩිය වගේ හරි ලස්සනයි ඒක. අපි ඔක්කෝම කෑලිවලට අයින් කරමු. අයින් කරලා අක්කරයක් විතර ඉඩමක මේ කෑලි බෙදල දමු. ඒ කරලා සෙල්ලම් කරන ළමයෙකුට කිව්වොත් බබාට ඕනැ කෑල්ලක් ගන්න සෙල්ලම් කරන්න කියලා, සෙල්ලම් කරන්න ගන්න කෑල්ලක් නෑ ඕකෙ. සමස්තය වශයෙන් ගත්තහම නම් දැන් මං හිතනවා ලක්ෂ 500 ක් විතර ගණන් කියලා බෙන්ස් කාර් එකක්. තියෙනවයි කියන්නත් නම්බුයි. නමුත් කඩල බැලුවොත් සෙල්ලම් කරන්න තරම්වත් කෑල්ලක් නෑ. මොකද, ඒකෙ මජං ගෑවිලා හරි විකෘති හැඩ තියෙන්නේ. නමුත් එකතු වෙච්චහම auto ගතියක් එනවා. Auto mobile වෙනවා. අර එක කෑල්ලක්වත් auto නෑ. ඒ වගේ මේ දෙතිස් කුණපය වෙන් වෙන් කරපුවහම ඔය එකකවත් ආත්ම අදහසක් හෝ ඒකට කෙලෙස් උපදවන්න පුළුවන් ගතියක් හෝ ද්වේෂ කරන්න පුළුවන් ගතියක් නෑ. මේක එකතු වුණාට පස්සේ - මළමිනියක්

අරගන්න, එහෙම නැත්නම් වයසක ශරීරයක් ගන්න, නැත්නම් තරුණ ශරීරයක් ගන්න, නැත්නම් ඉපදිච්ච ගමන් ශරීරයක් ගන්න, ඒකට අපි දෙන අගයන් ආඩම්බරයන්, නැත්නම් ඒක දිරලා ගියාට පස්සෙ පඨවි පඨවි ධාතුවට එකතු වුණාම ආපෝ ආපෝ ධාතුවට එකතු වුණාම අර ආත්ම සංඥාව ගන්න බෑ.

අන්න ඒකට එන්න, ධාතු මනසිකාරයට වගේ හිත තියාගෙන ගිහිල්ලා ඒ වගේ තැනකට එන්න, යෝගාවචරයා භාවනාවෙන්ම නෙවෙයි කරන්නේ. ඒ යෝගාවචරයට ඒ දැනුම එන්නේ අන්වය ඥානයකින්, නය විපස්සනාවකින්, තර්කනයෙන් එනවා කොටස් කරලා බැලුවහම සමස්තයේ තියෙන වටිනාකම නැති වෙන බව. ඒ නිසා කොටස් කර බැලීම සමස්තයට ආදරය කරන අය නාස්තික දෙයක් විදිහට කියනවා. මං නැවතත් කියනවා, සමස්තය බලනකොට අගයක් දෙන එක්කෙනා හිතන්නෙ කොටස් කර බලනකොට අර තිබුණු ඒකීය වටිනාකම නාස්තික තත්ත්වයට යනවයි කියලා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේට චෝදනාවක් ආවා නාස්තිකවාදයක් දේශනා කරනවයි කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වා නාස්තිකවාදයක් මම දේශනා කරනවයි කිව්වට - විනය පිටකයේ වේරංජ බ්‍රාහ්මණයට කියන්නේ - හැබැයි ඔබතුමා කියන අදහසින් නෙවෙයි. එයා කියන්නෙ මේක දේව නිර්මාණයක්, මේක කඩන්න බෑ, මේක කැඩීම නාස්තිකයි, කැඩුවට පස්සෙ ඒකෙ වටිනාකම නෑ. මලක පෙති ටික අයින් කරල බලන්නකෝ. වාහනයක කෑලි ටික අයින් කරල බලන්නකෝ. එතකොට අර වාහනේ කෘත්‍යය කරන්න බෑ. ඒවා එකතු වුණාට පස්සේ අපි ඒකට අගයක් ආඩම්බරයක් ආරූඪ කරලා ඒක අපිට සම්බන්ධ කරගෙන මගේ වස්තුවක් කරගත්තට, කෑලිවලට කැඩුවට පස්සේ?

ඉතින් මේ දේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න පුළුවන්. සත්‍යයේක්ෂණය කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මට මම ආදරෙයි නම්, මං මගේ කයට ආදරෙයි නම්, මං අසුභ භාවනාවට කැමති නෑ. මෙච්චර ලස්සනට රූපලාවණ්‍ය කරලා අඹ ගෙඩිය වගේ තියාගෙන ඉන්න එක කෑල්ලක් කෑල්ලක් කඩලා බැලුවොත්? ඒක ටිකක් හිත් වදිනා තාලෙට අපේ

කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන් වහන්සේ පෙන්වාදෙනවා. අපිට හිතන්නෙයි කියනවා අට්ඨික සංඥාව වඩන දතක් ගැන, භාවනා කරන කෙනෙක්ගෙ දත පොඩ්ඩක් පණුවො කනවයි කියලා. දත පණුවො කෑවට පස්සෙ ඔතන ඇදුන් දෙන්න පටන්ගන්නවා නේ. ඊට පස්සේ හිසේ කැක්කුමයි ඉදිමෙනවයි. අනිත් එක ඔය දතකින් යන විෂබීජය කෙලින්ම හාට් එකට යන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. ඒ නිසා දත් පිරිසිදුව තියාගන්න කියනවා. ඉතින් දත් දොස්තර හම්බ වෙච්චහම ඕක ඇතුළට බැහැලා, අඩු දාලා, ග්‍රිල් දාලා, ඉන්ජෙක්ෂන් ගැහුවට පස්සේ තේරෙනවා කට තද කරලා අර දත මඤ්ඤොක්කා අල ගලවනවා වගේ ගලවන හැටි. ගලවලා අර වීදුරු ලෑල්ල උඩ තියනවා නේ දත. ආයෙත් තිබුණු තැනම තියාගන්න කිව්වොත් මොකද වෙන්නෙ කියල අහනවා. අර එළියෙ තිබුණු දත ආයෙත් හක්කෙ දාන්න තියා පුදුම අප්පිරියාවක් නේ ඇති වෙන්නේ. ගලවලා එළියට දාපු දත ගැන දත යුත්තේ ඔන්න ඔච්චරයි කියල තමයි ඤාණනන්ද හාමුදුරුවො කියනවා. අපි දත කටේ තියෙනකල් ඒක දන්ත කල්‍යාණය කියලා රකිනවා. ඒක ගලවලා එළියට දැම්මට පස්සේ ආයෙත් කිව්වොත් එහෙම ඕක සුප් එකට දාන්නෙයි කියලා, එහෙම නැත්නම් ආයෙ කටේ දාගන්නෙයි කියලා, සූප්පු කරන්න කියලා ටොපියක් වගේ, ඔච්චර කල් නම් සූප්පු කරන්න පුළුවන්. අර වෙන් කරපු ගමන් ඒකට සිදු වෙන දේ දකින්න!

අපි ඉස්සරහට යනවා නේ සතිපට්ඨානයේ නවසීවථික පබ්බයට. ගියාට පස්සෙ ඇති වෙන වෙනස, මේක ගෙඩිය වශයෙන් තියෙනකොට තියෙන දේත් එක්ක බලනකොට බුදු කෙනෙක් පහළ වුණේ නැත්නම් අපේ හිතට හැකියාවක් නෑ නය විපස්සනාව දන්නෙ නැත්නම් මේ එක එක කෑල්ලක් වෙන් කෙරුවට පස්සේ ඒකෙ වටිනාකම අඩු වෙන හැටි. ඒකටමයි ඔය පටික්කූල මනසිකාර ක්‍රමය ඇති කරල දීලා තියෙන්නේ. ඒකෙ විශාල විදුහුරු ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා මං මේ ඇත්තටම නැවතත් කියනවා, මේ ආගම් ප්‍රශ්න ඇති කරගෙන අදින්න හදනවා නෙවෙයි. මේ විදිහට කෑලි කොටස් කර කපලා බැලීම නිසා දේවවාදී ආගම්වලට විශාල ප්‍රශ්නයක් වුණා විද්‍යාව. මොකද, ඒක කාටවත් අයිති නැති දෙයක්, ඒක

නිර්මාණවාදයක් කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ සොහොන් පිට්ටනියකට ගිහිල්ලා පෙන්නල දීල තියෙනවා බල්ලො හිවල්ලු ඇවිල්ල කාලා මේක ඇදිල ගියාට පස්සේ කොච්චරක් පිළිකුල්ද කියලා. ආන්න ඒ පිළිකුල් ගතිය අපිට තියෙද්දි ගෙඩිය පිටින් දකින්න පුළුවන් නම්, අපි අපේ ජීවිතය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අලුත් හැඟීමක් - මං ඒ වාක්‍යය නැවත කියනවා - මට මා පිළිබඳව සම්පූර්ණ අලුත් හැඟීමකින් බලන්න පුළුවන්. ඒ වගේ දෙයක් සර්වඥයන් වහන්සේ මනුස්ස ශරීරයක් ලැබිච්ච අපිට පටික්කුල මනසිකාරය ඉගැන්වීමෙන් කරල තියෙනවා.

ඒ නිසා මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා මේ කය දිහා අපි අන්න ඒ විදිහට මනසිකාර ක්‍රමයක්, නැත්නම් කායානුපස්සනාවේ 14 න් එකක් විදිහට බලන්න අද දවසේ මේ ධර්ම දේශනාවත් අපි හේතු වාසනා කරගනිමු කියලා ප්‍රකාශ කරන්න මම කැමතියි මේ අවස්ථාවේ.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, විදර්ශනාව වැඩීමට පටික්කුල මනසිකාරය භාවිතා කළ යුතු වන්නේ ආනාපානසතිය හා සක්මන මූලික භාවනා ලෙස පුරුදු කරන අතරතුර රාග සිතුවිලි බහුල වුවහොත් එය සමනය කරගැනීම සඳහාද? නැතහොත් විදර්ශනා භාවනාව ලෙස පටික්කුල මනසිකාරය පමණක් වැඩීම සුදුසුද? කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා!

<u>පි:</u> දේශනාව හොඳට අහගෙන හිටියා නම් ඔය දෙකටම අනියමාර්ථයෙන් උත්තර දුන්නා. නමුත් මම ප්‍රශ්නෙට යොමු කිරීමක් වශයෙන් නැවත මතක් කිරීමක් කරනවා. විදර්ශනා භාවනාව වශයෙන් වඩනකොට එකක් තමයි රාග සිතුවිලි ආපු වෙලාවක අපිට ඒක ඉහවහා ගියොත් හෙම අපිට විපස්සනාව වැඩිල්ල හෝ ඒ ඉරියව්ව හෝ ඒ පැවැත්ම නතර කරලා අසුභයට දන්න කියල කියනවා. අසුභයට දන්න නම් භාවනා ක්‍රමය කල් ඇතුව වඩල තියෙන්න ඕනෑ. රාගය ආපු වෙලාවෙ අසුභය වඩන්න බෑ. ඒ නිසා

අපිට තේරෙනවා මේක ගමන් මල්ලේ තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට දන්න පුළුවන්.

දෙක තමයි, රාගයක් වශයෙන්ම නොවුණත් ද්වේෂයක් වශයෙන් නොවුණත් අපි ගත්තොත් එහෙම ඔය ප්‍රශ්නෙ සඳහන් කරල තියෙන විදිහට ආනාපානය කරගෙන යනවයි කියලා. ඉතින් ආනාපානය දිගේ භාවනාව කරගෙන යනකොට ආනාපාන වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුවම මූණට මූණ දලා කරගෙන යනකොට, ඒක ගොරෝසු අවස්ථාවෙ ඉඳලා සියුම් අවස්ථාවට පත් වෙනකොට යෝගාවචරයට කල් ඇතුව කමටහන් සුද්ධ වෙලා තිබුණෙ නැත්නම්, එහෙම නැත්නම් අන්වය ඥාන, නය විපස්සනාව නොතිබුණොත් එයාට හිතෙනවා මේ අරමුණ එන්න එන්න ඔද්දල් වෙනවදෝ, සතිය නැතුව යනවදෝ, ඉරියව්ව එපා වෙනවදෝ, වෙහෙසකට පත් වෙනවදෝ කියලා. වෙන්නෙ ඇත්තටම ආනාපානය විපරිණාමයට පත් වෙන එකයි. යෝගාවචරයාගේ ළඟ තියෙන්නේ නිත්‍ය සංඥාව නම්, විපරිණාමයට පත් වෙනකොට ඒකට විරුද්ධව එයාගෙ හිතේ ද්වේෂයක් පැන නගිනවා. හැබැයි ද්වේෂයක් වශයෙන් නෙවෙයි ඒක පැන නගින්නේ. අරුචියක්, නුරුස්නා ගතියක්, කම්මැලිකමක්, නිදිමත ගතියක් විදිහට. ආන්න ඒ මතු වෙන වෙලාවක් ආවොත්, ආනාපානයේ විපරිණාමය දකින්න මගේ හිත කැමති නෑ කියලා, අන්න ඒ වගේ වෙලාවට වුණත් අපිට පුළුවන් චතුරාරක්ඛ භාවනා ක්‍රමයකට දලා, තින්දට හිත වට්ටගන්නෙත් නැතුව, පර්යංකයෙන් නැගිටලා යන්නෙත් නැතුව, පොඩ්ඩකට වෙනස් කරලා සමථ අරමුණක් දලා බලන්න.

බත් උයනකොට බත් හැළිය කර වුණොත් පොල් බෑයක් මුනින් නවලා මුට්ටිය වහල තියනවා අර කර ගඳ යන්න. ඒවා ඉතින් අම්මලා කොහෙන් ඉගෙනගත්ත එව්වද මන්ද. ලුණු ටිකක් වැඩි වුණොත් මේ මේ දේවල් කරනවා. ලුණු මදි වුණොත් ලුණු දනවා. අන්න ඒ වගේ පදම හොයාගන්න වෙනව නේ විපස්සනා කරනකොට. විශේෂයෙන්ම ටිකක් ඉස්සරහට යනකොට හරිම සියුම් පදමකට වැටෙනවා. පොළව දිගේ ගිය අහස් යන්තරාවක් උඩ

ගිහිල්ලා වාතයේ aerodynamics වල බැලන්ස් කරනවා වගේ. අන්න ඒ වෙලාවට අපි සමථ ක්‍රම, නැත්නම් මේ වගේ පටික්කූල මනසිකාර ක්‍රම පාවිච්චි කරනවා.

ඊට පස්සේ තව සැරයක් අහනවා මේ ප්‍රශ්නෙම, කොහොමද මේ දෙතිස් කුණපයම, නැත්නම් දෙතිස් කොට්ඨාශය විපස්සනා කරන්නේ කියලා. ඉතින් ඒකට කිට්ටුවෙන් යන්න තමයි දේශනාවෙදි උපදෙස් දුන්නේ අපි ඇට කොටසක් ගත්තොත් ඒකෙ වර්ණය හෝ පිළිකුල හෝ තද ගතිය කියන තුනම ගන්න පුළුවන්. එතකොට ඇටේක තියෙන තද ගතිය ගත්තොත් විපස්සනා පැත්තට වැටෙනවා. වර්ණය හෝ පිළිකුල ගත්තොත් සමථ පැත්තට වැටෙනවා. ඒ නිසා මේක දිගේම කරලා ඒකම මූල කර්මස්ථානය කරගෙන නිවන් දකින්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ වගේ දේවල් හැබැයි ආසියාකරයේ වගේ අයට, පිළිකුල් භාවනාව කැමති අයට තමයි අපිට කියන්න වෙන්නේ. බටහිර ලෝකේ රටකට හරි අමාරුයි විකල්පයක් වශයෙන් මේ පිළිකුල හෝ ඇට කොටසක් හෝ අරගෙන ඕකෙ තියෙන තද ගතිය බලනවා කියන එක. ඒක නිසා අපි මේක අතිරේක ලාභයකට ගන්නවා ආසියාකරයේ, නැත්නම් පිළිකුල පිළිගන්න කැමති ඇත්තෝ.

12 | කායානුපස්සනාව - අසුභ භාවනාව

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො සිඞ්ඝාණිකා ලසිකා මුත්තන්ති'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපිට මේ වගේ සර්වඥ දේශිත ධර්මයක් හිත පහදවාගෙන අහනකොටත් මොකක්දෝ ආරක්ෂාවක් තියෙනවා. අපි ඒකට පරිත්‍රාණ කියලා කියනවා. පිරිත් අහනවයි කියල කියන්නේ. පරිත්‍රාණ කියල කියන්නේ ආරක්ෂාව කියන එක. එතකොට ඒකට අපි කියනවා අහන පිරිත් කියලා. ඊට පස්සෙ - මම ඒක කියනවා නේ. කියනකොට අල්පප්‍රාණ මහාප්‍රාණ වරද්දන්නෙ නැතුව කියවන්න උත්සාහ කරනකොට අර අහන කෙනාට වැඩිය ලොකු ආරක්ෂාවක් මට තියෙනවා. මොකද, දැන් මේක හරි ගෞරවයකින් කියන්න එපායැ. ඉතින් මේ ඉන්න ඇත්තන්ටත් පුළුවන් වෙලාවක මේ වාගේ තමන් අහපු පොතක් අරගෙන හොඳට වාඩි වෙලා කියවන්න. එතකොට ඒකට කියනවා කියන පිරිත් කියලා - අහන පිරිත්, කියන පිරිත් කියලා. ඉතින් අහන පිරිත්වලට වැඩිය දසදහස් වාරයක් වැඩියි කියන පිරිත. මොකද, ඒකට

සැදී පැහැදී අපි වචන උච්චාරණය කරලා කියන්න ඕනෑ. ඒ වගේම එතකොට අර්ථය වැටහෙනවාත් වැඩියි. ඊට පස්සෙ දෙයක් තියෙනවා අපි ටිකකින් වාඩි වෙලා ඒක කරනවා. එතකොට ඒකට කරන පිරිත් කියලා කියනවා. ඒක අත්දකින්න පුළුවන්. ඉතින් මේ පිරිතේ තුන් ආකාරයක් මේ අනුව බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේලා උගන්නනවා අහන පිරිත්, කියන පිරිත් සහ කරන පිරිත් කියලා.

බුද්ධ ජයන්ති කාලෙ එනකල් ලංකාවේ තිබුණේ අහන පිරිත් විතරයි. හාමුදුරුවෝ ඇවිල්ලා පිරිත් ටිකක් කියලා යනවා. කට්ටිය බුදියගන්නවා. ඕක තමයි පිරිත් කියන්නේ. ඊට පස්සේ හාමුදුරුවෝ ඒකට සැදී පැහැදී ඉඳලා කියන පිරිතත් කරනවා. කරන පිරිතක් තිබුණේම නෑ. ඊට පස්සෙ තමයි ඔය 70 දශකය 80 දශකය වෙනකොට මේ මොකක්දැයි මේ කියන්නේ **අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං** කියන එක මොකක්ද කියල බලලා මේ කයෙහි කෙස් ඇත්තේය කියන එක කොහොමද භාවනාවට නංවන්නේ? එතකොට මේ "කෙසා" කියන එකෙන් "ලොමා" කියන එක වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද? හිසේ කෙස්. කයේ කෙස්. ඊට පස්සේ "නඛා" - නියපොතු කොහොමද වෙනස් වෙන්නේ? දත් කොහොමද වෙනස් වෙන්නේ? හම කොහොමද වෙනස් වෙන්නේ? කියලා. අපිට අර අහනකොට තේරෙනවා වචන 5 ක්. කියනකොට තේරෙනවා ඊට වැඩිය වෙනස් තැන්තැන්වලට මේකට අවධානය යොමු කරනවයි කියලා. කරනකොට කෙස් අත්දකින හැටි, ඒ වගේම ඇඟ පුරාම තියෙන අනෙකුත් ලොම් අත්දකින හැටි, නිය දත් සම ආදී වශයෙන් අත්දැකීම සමහර විටක භාවනාවෙදි සිද්ධ වෙනවා. කරගෙන යන භාවනාව අපි හිතමුකෝ අට්ඨික භාවනාව නෙවෙයි වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් දෙතිස් කුණප භාවනාව නෙවෙයි වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් පටික්කූල මනසිකාරය නෙවෙයි වෙන්න පුළුවන්. ආනාපානය කරනවයි කියන්නකෝ. කරනකොට බලන්න ඔය කෙස් ගස්වල පුදුමාකාර දැනීමක් එනවා. හුඹහක් උඩ මානා ගස් ටිකක් වැවිලා තියෙනවා වගේ කෙස් ගස්වල තියෙන ගතිය තේරෙනවා කහන ගතියෙන්, නලියන ගතියෙන්, හුළං වදිනකොට පැද්දෙන නලියන ගතියෙන්. ඒ වගේම

ලොම්වල අපි ඉන්න තැන ෆෑන් එකක් වැඩ කරනවා නම්, හුළඟක් වදිනවා නම්, ලොම් ගස් හෙල්ලෙනවා තේරෙනවා. ඒ වගේම පොඩි වෙනසක් වුණත් කෙස් ගහට වැටහෙනවා. ලොම් ගහට වැටහෙනවා.

ඊගාවට "නඛා". මේ නිය මුල - නියසිල කියල කියනවා මේවට - පුදුමාකාර ශක්තියක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඇඟිලි අගට පුදුමාකාර ශක්තියක් එන්න පටන්ගන්නවා. දත්වලත් අර ඥාන දත පරීක්ෂා කරල බලනවා වගේ දත්වල විදුරුමහ, දිව ගැටෙනකොට ඒවායේ තියෙන තද ගතිය මෙළෙක් ගතිය දියර ගතිය ආදී දේවල්වල වෙනදට වැඩිය දැනෙන ගතියක් අපිට භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට ඇති වෙනවා. සම කිව්වහම මේ අපිශ්චර්මය කියල උගන්නන එක තුළ පුදුමාකාර විදිහට කුඹි දුවනවා, නළියනවා, කුඩැල්ලො දඟලනවා, කහනවා, මදුරුවො කනවා වගේ පුදුම සන්නිවේදන වගයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේක දකිනකොට හුඟදෙනෙක් සතිය කැඩිලදෝ, භාවනාව කැඩිලදෝ, මගේ ඇඟ කහනවා නේ, මයිල් නළියනවා නේ, දත් රිදෙනවා නේ කියල කිව්වට මේක සතිය වැඩෙන බවට ලකුණක්. සතිය කයට ගත්තහම තචපඤ්චකය කියල කියන හම පස්වෙනිකොට ඇත්තා වූ මේ කුණප ටික, කයේ වෙනද නොතිබිච්ච අමුතු පණිවිඩයක් දෙනවා.

ඒ පණිවිඩය ගන්න නම් යෝගාවචරයා කලින් භාවනා කරලා, මේ වගේ වැඩසටහන්වලට සම්බන්ධ වෙලා, අහන පිරිත් කියන පිරිත් ඉක්මවලා කරන පිරිත්වලට එළඹෙන්න ඕනෑ. එහෙම දැනෙනකොට අපි උපරිම ආරක්ෂාවේ ඉන්නේ. පිරිත් අහන තැනක හිටියත් අපිට පොඩි ආරක්ෂාවක් තියෙනවා නේ. ඊට පස්සෙ පිරිත් කියනකොටත් ආරක්ෂාවක් තියෙනවා නේ. ඊට වැඩිය මේ කෙස්වල, ඇඟ පුරාම තියෙන ලොම්වල, නැත්නම් කෙස් ලොම් කියන දෙක අතර වෙනස දැනගන්න පුළුවන් තරමටම අවධානය ආනාපානසතිය දිගේ ගිහිල්ලා හරි වෙන දේකින් ගිහිල්ලා හරි යනවා නම්, මේක භාවනාවේ දියුණුවක් කියල පෙන්නන්න කොච්චර කල් යයිද කියල බලන්න. ඕනෑම කෙනෙක් කමටහන් වාර්තාව ලියනකොට 'භාවනා කරන්න බෑ හම කහනවා. භාවනා කරන්න බෑ කන්සිල නියපොතු අග නළියන

ගතියක් එනවා. ඇගේ කුඹි දුවනවා වගේ.ඉතින් අතගාලා බලනවා'. කොච්චර කාලයක් යයිද මේක ආරක්ෂාවේ ලකුණක් කියල තේරෙන්න? භාවනාවේ දියුණුවක් කියල තේරෙන්න? සතියේ වර්ධනයක් කියල තේරෙන්න? එහෙමත් නැත්නම් මේ **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** කියල කයේ කය අනුව බලමින් ජීවත් වෙනකොට වෙනද නොතිබිච්ච විදිහට නොදැනිච්ච විදිහට කෙස් ලොම් නිය දත් සම් අපිට මොකක්දෝ පණිවිඩයක් දෙනවා.

ඒ පණිවිඩය මම ඉදිරියට කතා කරන්න හදන ධාතු මනසිකාරයටත් බොහොම කිට්ටුයි. ඒක නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්නකොට කියනවා ඒ ඒ ධාතු, ඒ ඒ කොට්ඨාශ මම ඉන්න බවට - පන්තියේ පැමිණීමේ ලේඛනය ලකුණු කරනකොට අත උස්සලා 'සිටිමි' කියල කියන්නේ. ඒ වගේ - ඒ කට්ටිය ඇවිල්ලා පෙනී හිටින වෙලාවක් එනවා. ඒ පෙනී හිටින වෙලාවේ කමටහන සුද්ධ වෙලා නැත්නම්, සතිය පිළිබඳ දන්නෙ නැත්නම් හිතන්නෙ මේ භාවනාවට කරදර කරනවයි කියලා. නෑ, ඒ ධාතු ඇවිල්ල පෙනී ඉඳලා කියනවා ඔන්න මම ඉන්නවයි කියලා. ඒ නිසා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා යෝගාවචරයා ධාතුන්ගේ භාෂාව තේරුම්ගත යුතුයි කියලා. ඒගොල්ලො ඉන්න බවට ලකුණක් පෙන්නනවා අපිට. ඒ ලකුණ එනකොට කයේ හිත තියෙන බවට, කායානුපස්සනාව බවට, පටික්කූල මනසිකාරය බවට, ධාතු මනසිකාරය බවට තේරුම්ගත්තා නම්, ඇයි අපි මේ මනුස්ස කයක් ගන්න ගිය ආත්මෙ පින් කළේ කියන එක තේරෙයි. නැත්නම් අපි හිතන්නෙ මේක මහා කරදරයක්; ඉඳගත්ත ගමන් ඇඟ කහනවා, ඉඳගත්ත ගමන් ඔළුව නළියනවා, කහනවා. මේ සේරම මේ පටික්කූල මනසිකාරයෙහි, නැත්නම් අපි වඩන සතියෙහි, නැත්නම් කායගතාසතියෙහි ප්‍රගමනයක්. ප්‍රණීත වීමක්. නැත්නම් ඒවා සන්නිවේදනය කරන අවස්ථාවක් කියල තේරුම්ගත්තොත් ඒකෙන් අපිට කියන්න පුළුවන් කයට හිත ආපුවහම අපි ලෝකයක් ආතති අසහනවලින් අයින් වෙනවා වෙනුවට කයම කියනවා සාක්ෂි වශයෙන් 'දැන් නම් මම ඉන්නෙ කයේ තමයි. දැන් නම් මම ඉන්නෙ අට්ඨිවල. දැන් නම් මම ඉන්නෙ **කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො** කියලා.

මේ ටික අපිට මේ ජීවිතය ඇතුළතම තව එක දරුවෙකුට කියල දෙන්න පුළුවන් වුණොත්, එක භාවනා කරන කෙනෙකුට කියල දෙන්න පුළුවන් වුණොත්, අපි අහන පිරිත් කියන පිරිත් විතරක් නෙවෙයි කරන පිරිත් බවට පත් වෙනවා. එතකොට විතරයි මේ ලැබිච්ච මනුස්සත්ත පටිලාභය, මනුස්සකම, කාමය සඳහා යොදන මේ කය, අනිත් පැත්තට ධාතු මනසිකාරයට පටික්කූල මනසිකාරයට යොදගන්න පුළුවන් නම් අපිට තේරෙයි සංසාරෙ කවදද අපි මේ විදිහට මෙහෙම කයක් පාවිච්චි කෙරුවෙ කියලා. ඉතින් එහෙම කයක් පාවිච්චි කරන හතරපස්දෙනෙක් පස්හයදෙනෙක් හත්අටදෙනෙක් එකතු වුණයි කියල හිතන්නකෝ. ඒ ස්ථානයට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ ශූන්‍යාගාරය කියලා. ඇයි ශූන්‍යාගාරය කියල කියන්නේ? ඒගොල්ලො කය පාවිච්චි කරන්නේ කාමයට නෙවෙයි. තව කෙනෙකුට රාගය අවුස්සන්න නෙවෙයි. ද්වේෂය අවුස්සන්න නෙවෙයි. පිළිකුලක්වත් ගන්නෙ නෑ. මේ කයෙන් එන ඒ ඒ ධාතුන්ගේ ඒ ඒ කොටස්වල පණිවිඩය ඒ විදිහට ගන්න නම්, හරී සූදනම් ශරීරයක් තියෙන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පඨවි කොටස් 20 කට කඩල පෙන්නනවා. පඨවි කොටස්වල තියෙන්නේ **කක්ඛලත්ත** ලක්ෂණය. **කක්ඛලත්ත** කියන්නෙ කර්කශ බව. ඒ කර්කශ බව ආපෝ ධාතුවෙන්, වැගිරෙන ධාතුවෙන් වෙනස්. ඒ ටික තමයි පළවෙනි 20 සඳහන් කරන්නේ. තචපඤ්චකය වගේ පඤ්චක 4 ක් තියෙනවා. **කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං නහාරු අට්ඨී අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං හදයං** ආදී වශයෙන්. ආන්න ඒ ටික කරනකොට අපි මේ කයක් විසිරී යා නොදී මේ විදිහට මේ හුඹහක් තිබ්බා වගේ, චෛත්‍යයක් වාගේ මේක තියලා ආබන්ධනය කරල දෙන්නේ ඊට පල්ලෙහා අපි සඳහන් කරන **පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො සිඞ්ඝාණිකා ලසිකා මුත්තං** කියන දියරවලින්. ඒවායින් තමයි මේක බැඳල තියෙන්නේ. හරියට අග්ගලා ගෙඩියක අළුවා කැල්ලක වේළිච්ච පිටි ටික පැණිවලින් බැඳල තියෙනවා නේ. අන්න ඒ ආබන්ධන ශක්තියෙන් තමයි මේ ධාතු විසිරී යා නොදී තියෙන්නේ. නමුත් මේක විසිරී නොගියට පියාඹන මීමැසි ජනපදයක් වගේ

ඇතුළෙ නළියන ගතියකුත් තියෙනවා. ඒ නළියවිල්ල සීමිත ප්‍රදේශයක් ඇතුළත චරණයක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ සීමාව කඩාගෙන යන්නෙ නෑ. අත කිව්වහම, ඇඟිල්ලක් කිව්වහම, කන්සිල කිව්වහම, දතක් කිව්වහම ඒවායේ යම් ආකෘතියක් තියෙනවා. ඒ ආකෘතිය කඩාගෙන යන්නෙ නෑ. නමුත් ඒක ඇතුළෙ කෙළකෝටි ගණන් ඉලෙක්ට්‍රෝන නියුට්‍රෝන ප්‍රෝටෝන වශයෙන් නළියනවා.

යෝගාවචරයා මේ සමස්තය දිහා බලලා මේ මම, මේ ගෑනු කෙනෙක්, මේ පිරිමි කෙනෙක් කියල බලන්න පුළුවන්. නැත්නම් මේක පඨවි, මේක ආපෝ, තේජෝ වශයෙන් කියලා ධාතු මනසිකාරයෙන් අපිට යන්න පුළුවන්. ඒකෙදි ජේනවා හොඳටම ළං වෙලා බැලුවොත් මේකෙ කිසිම ස්ථානගත වෙච්චි දෙයක් නැහැ. අළු ගොඩකට ගලක් ගැහුවා වගේ නළියන ගතියක් තියෙනවා. පිට ඉඳල බැලුවොත් දත විතර හයිය, වෙනස් නොවෙන, මැරුණත් දිරන්නෙ නැති කොටසක් ඇත්තෙත් නෑ. එතකොට යෝගාවචරයා කයේ කය අනුව මේ දෙපැත්තම බලනකොට මොකද වෙන්නේ? එයා කාය ජීවිත ආසාව ඇති කෙනෙක් කියල හිතන්නකෝ. මේ කය හිල් වෙන්න දෙන්න බෑ. මැස්සෙක් වහන්න දෙන්න බෑ. කැස්සක් එන්න බෑ. මොකක්වත් වෙන්න බෑ කිව්වොත් ඒකෙ විපරිණාමය, ඒක අසුභ වශයෙන් බලන්න කැමති නෑ. ඒ මොකද? අපි හැදෙන සමාජය මේ මුළු පද්ධතියම නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙන් අරන් තියෙන්නේ. අසුභ මනසිකාරයට, පටික්කූල මනසිකාරයට ගියහම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අසුභ, අනාත්ම වශයෙන් බලනවා.

අපි කියන බටහිර විද්‍යාවෙ හැටියට කියනවා අපි පරිණාමය වෙලා ක්ෂීරපායි සත්තුන්ගෙන් මනුස්සයා හැදුණයි කියලා. එතන තැග්ගැහුණා අපි. තැග්ගැහිච්ච තැන ඉඳලා විපරිණාමය, නැත්නම් පරිණාමය ඉදිරියට යන්නෙ නැත්තේ මේ කාය ජීවිත ආශාව නිසා. අපි මේ කයෙහි එක ධාතු කොටසක් හෝ එක කුණප කොට්ඨාශයක් අරගෙන හොඳට බලාගෙන හිටියොත් අපිට ජේනවා ඇතින් බැලුවොත් දත කීයැකි. ළං වෙලා බැලුවොත් එහෙම හැඩයක්, එහෙම ආකාරයක්, එහෙම නිමිත්තක්, එහෙම නමක් දෙන්න බෑ. ඒ

ඔක්කෝගෙම තියෙන්නෙ සමාකාරව පැතිරිච්ච අනුකූඩා අංශු. ඉතින් කෙනෙක් භාවනා කරනකොට එක වෙලාවකට සම්පූර්ණ මේක ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයකින් තොර අංශුමාත්‍ර වශයෙන් දූවිලි ගොඩක් වශයෙන් දකිනවා. ආයෙත් සැරයක් බලනවා දන්ත කල්‍යාණය, මේක ශුද්ධයි මේක පිරිසිදුයි මේක නිත්‍යයි සුබයි සුබයි කියලා.

මේ දෙක අතර පටලැවිල්ලෙදි මොළේ වම් පැත්තයි දකුණු පැත්තයි සම්පූර්ණ ස්ථාවර 2 ක් ගන්නවා. වම් පැත්ත ධාතු වශයෙන් කඩල බලන්න කැමත්තක් තියෙනවා. අපි ඒකට විදුහුරු ගතිය, නැත්නම් reductionism, නැත්නම් විභජ්ජවාදය කියල කියනවා. දකුණු පැත්ත කියනවා නෑ නෑ දන්ත කල්‍යාණය - මේක බොහොම රූපලාවණ්‍යයට වැදගත් අවස්ථාවක් කියලා මුළු ශරීරයේ සෞන්දර්යාත්මක පැත්තට මේක ඉඩ දෙනවා. ඔය දෙක ඔය කියන විදිහට සමස්තයක් වශයෙන් බලලා රූපලාවණ්‍ය පැත්ත සෞන්දර්යාත්මක පැත්ත බැලීමත් අනිත් අතින් විභජ්ජවාදයට දලා අංශුමාත්‍ර වශයෙන් බැලීමත් යන දෙක අනුව සලකනකොට, සියලුම ආගම්වලයි බුද්ධාගමයි අතර වෙනස තමයි බුද්ධාගමේ කඩලා කොටලා විභජ්ජවාදය බලන්න උගන්නනවා. විභජ්ජවාදයට ගියාට පස්සේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කිරීමේ හැකියාවක් තියෙනවා.

මොකක්ද ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරනවයි කියල කියන්නේ? මම කෙස් ගහකට හිත යොදගෙන භාවනා කරනවා. අපි හිතමු කෙස් ගහකට හිත ගියා කියලා. එහෙම නැත්නම් අපිට මනෝමූලමය ලෙස ආපු කෙස් ගහක් නෙවෙයි, මේ තමන්ගෙ ඔළුවෙම තියෙන කෙස් ගහකට ඈන් එකේ හුළං වැදිලා නළියනවා තේරෙනවා. හොඳට ඒකට හිතා යොදගෙන බලාගෙන ගියහම ඒක ඇතුළෙ තියෙන මේ අංශු කොටස්වල ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයක් නෑ. ඒකෙ ගිහි පැවිදි භාවයක් නෑ. ඒකෙ බාල මහලු ගතියක් නෑ. සංසාරෙ තියෙන කොහෙදෝ යන අංශුමාත්‍ර වගයක් 'මගේ කෙස්' කියල නම් කරගෙන, ඒක ඉදිච්ච කෙස් ගහක්ද කළු කෙස් ගහක්ද ආදී වශයෙන් නම් කරගෙන අපි නම්වනම් දම්මට ඒකෙ තියෙන ධාතු කොටස් එයා ඉන්නෙ මේ මගේ ඔළුවෙ කියල දන්නෙ නෑ. මම තමයි මේ කොට්ඨාශය අරගෙන මේක

මට ආඩම්බරයට හිටියා, නැත්නම් මට නර කෙසක් පහළ වුණා, කෙස් ගස් ටික ඉදිල ගියා කියල අරගෙන සැප දුක්, හොඳ නරක, මනාප අමනාප පහළ කරගන්නේ.

ඊට පස්සෙ සමස්තයට දල බලනකොට මගේ ඇඟේ තියෙන කෙස් ගහක්. විභජ්ජවාදයට දල බලනකොට විශාල අංශු රාශියක්. ඉතින් ඔය දෙකේදි අංශු රාශියට යනකොට **අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං අසුභං** පේනවා. සමස්තයට යනකොට නිත්‍ය සුඛ සුභ ආත්ම වශයෙන් පේනවා. ඔය දෙක අතර ඔන්චිල්ලාවක් එහා පැත්තට පැද්දිලා ආපහු මෙහා පැත්තට පැද්දෙන්නා වගේ වම් මොළෙන් දකුණු මොළේට මාරු වීමේ අපේ චරියාවක් නෑ. වරණයක් නෑ. සති චරණයක් නෑ. අපි එක පැත්තකමයි ඉන්නේ. හැම වෙලාවෙම එක පැත්තක. උපදින්නෙත් එක පැත්තක. ජීවිතේ ගත කරන්නෙත් එක පැත්තක. මරණෙත් එක පැත්තක.

ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට වෙන දෘෂ්ටි කෝණයකින් කෑලිවලට කඩලා එක කොටසක් ගත්තත්, එක එක කොටස් වෙන වෙනම ගත්තත්, සමස්තය ගත්තත් - මේක මේ කඩලා කපලා කොටලා **විනිබ්භොග** කරල බලනවයි කියන්නේ - ඝන විනිබ්භෝගය කරල බලන්නත් පුළුවන්. ඝනයක් වශයෙන් බලන්නත් පුළුවන්. අන්න එහෙම බැලුවොත් බුදුහාමුදුරුවෝ යම් ආකාරයටද දැක්කේ, ඒ විදිහටම අපටත් මටත් දැන් දැනගන්න පුළුවන්. එතකොට තේරෙනවා ඒ බුද්ධ ශරීරයේ මේවා තිබ්බත් තමන්ගෙ ශරීරයේ මේක තිබ්බත් එකයි කියලා. ඒක නිසා ඒ බුරුමෙ ස්වාමීන් වහන්සේ බණකදි දේශනා කරනවා, අපි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධාතූන් වහන්සේලා වන්දනා කරනවා නේ. ඒකට අපි ධාතු වන්දනා කියල තමයි කියන්නේ. ඒක වෙනුවට ධර්ම ධාතුව කියල එකක් තියෙනවා. ධර්ම ධාතුව කියල කියන්නේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම. ඒ නිසා ධාතු චෛති වන්දනාවට වැඩිය ධර්ම චෛති වන්දනාවේ උතුම් බව අපේ පැරණි බුදුවරුන්ගේ සිරිත් සඳහන් කරල තියෙන පොත්වල සඳහන් කරල තියෙනවා. පසුකාලීනව අපි ධාතු වන්දනාවට ගොඩක් ගියා. ධර්ම වන්දනාව අයින් වුණා. එතකොට යම් කිසි කෙනෙක්

හිතන්නකෝ ජීවිතය පුරාවට, නැත්නම් අදට වැඩිය හෙට මේ ධාතු වශයෙන් බැලුවොත්, පටික්කූල වශයෙන් බැලුවොත් මේ ජීවිතයේදී එයා තුළ ඇති වෙන වෙනසින් පස්සෙ එයාගෙ ශරීර කොටස් ධාතු බවට පත් වෙනවා. අපි එව්වා සර්වඥ ධාතු කියන්නෙ නෑ. රහත් වහන්සේලාගේ ධාතු කියල කියනවා.

අපේ ශරීරය - දූනට දෙතිස් කුණපයේ ගැලිල තියෙන මේ කුණු කන්දලය - අපි මැරෙන වෙලාවෙදි ඒ වගේ පූජනීය වන්දනීය ධාතු බවට පත් කරන්න නම් අපි නිතරෝම සුභ, සුඛ, ආත්ම, නිමිති ගන්නවා වෙනුවට අසුභ, නිත්‍ය නැති, සුඛ නැති, සුභ නැති, ආත්ම නැති ස්වරූපයෙන් බැලීම නාස්තිකයි කියල බැලීම තමයි බුද්ධාගමට අද තියෙන චෝදනාව, මං කලිනුත් සඳහන් කළා වගේ. නමුත් අපි සමස්තයක් වශයෙන් සමාජයේ ජීවත් වෙනකොට අපිත් හරි කැමතියි නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙන් බලන්න. භාවනා කරන වෙලාවෙදි අපේ හිත අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, අසුභ වශයෙන් බලන්න ගිහිල්ලා කෙස් ගහක්, ලොම් ගහක්, අට්ඨිකයක් අරමුණු කරගෙන කරනකොට ඔය වෙනස දරන්න පුළුවන් වෙයිද? හුඟදෙනෙකුට භාවනා කරනකොට මේ අවස්ථාවෙදි මානසික ප්‍රශ්න මතු වෙනවා. වියවුල් මානසික තත්ත්ව මතු වෙනවා. නිවන් දකින්න පර්යංකය ගොතාගෙන මේ වාඩි වෙච්ච තමන්ගෙ ශරීරයම, කාය ජීවිත ආශාවෙන් වාඩි වෙච්ච කෙනාටම කාය ජීවිත නිරපේක්ෂව මේක **කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො** වශයෙන් බලලා, නැත්නම් මේක වර්ණයක් වශයෙන් බලලා, නැත්නම් මේකෙ ඝනකම පඨවි ගතිය බලලා, එහෙම නැත්නම් මේකෙ තියෙන අසුභය බලලා කරන්න ගියහම මේ එක කොට්ඨාශයක් තුළ මුළු ලෝකෙම තියෙනවා. කෙස් ගහක් තුළ මුළු ලෝකෙම තියෙනවා. අපිට ඒකට බැසගැනීමට, කිඳබැසීමට, ඇතුළතට හරවලා බැලීමේ චීනක්කණ්ණාඩිය නැතිකම තමයි තියෙන්නේ. අපි ඒකට තමයි විපස්සනා කරනවයි කියල කියන්නේ.

ඒක නිසා එහෙම කොටස් කරල බැලුවොත් ඒ එකම කොටසකවත් ආත්මීය වශයෙන් ගන්න, මමයා වශයෙන් ගන්න

මොනම කොටසක්වත් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. අන්න ඒක දකින්න තියෙන බය නිසා අපි භාවනාවෙදි අරමුණට හොඳටම ළං වුණාම - ඒක ආනාපානසති භාවනාව වෙන්න පුළුවන්, අට්ඨික කොටසක් වෙන්න පුළුවන්, ඒ කොයි එකට ළං වුණත් - එක තැනකදි හිත සහලවනවා. මේ බලාගෙන ඉන්න එකේ වර්ණ සණ්ඨාන ඕකාස නැති වෙලා නිමිත්ත ආකාර ලිංග උද්දේස නැති වෙන්න පටන්ගන්නවා. අන්න එතෙන්දි ඔළුව අමුතු තෝන්තු වීමකට යනවා. ඒ තෝන්තුවේදි තමයි ඒ කෙනා මෙතෙක් කරගෙන ආපු සති සමාධි ආදී ධර්ම ඉදිරියට ගිහිල්ලා ප්‍රඥාවට ගෝචර වෙන විදිහට විපස්සනාවට හැරෙන්නේ. ඒ හැරෙන වෙලාවෙදි හරියට මං ඒක කියනවා - සමහරු පිළිගන්නෙ නැති වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා - කෙල්ලෙක් වැඩි විය පත් වෙන්නා වගේ, කොල්ලෙක් වැඩි විය පත් වෙන්නා වගේ, එයා අමුතු ලිංගික චරිතෙකට එන්න පටන්ගන්නවා. ඕනෑම දෙයක් තුළ අර අහන පිරිත් නෙවෙයි, කියන පිරිත් නෙවෙයි, කරල බලන්න පුළුවන්. කරන පිරිත් වුණාට පස්සෙ ලැබෙන මේ ආරක්ෂාව කොරෝනාවලටත් ඔය ආරක්ෂාව විතරමයි තියෙන්නේ. පරිසර දූෂණයටත් ඔය ආරක්ෂාව විතරමයි තියෙන්නේ. ඒ වගේම අපිට තියනවයි කියල හිතමුකෝ නරක පුරුද්දක්, නැත්නම් ඇබ්බැහියක්. ඔය ඇබ්බැහියෙන් ගොඩ එන්නත් තියෙන්නෙ ඔච්චරම තමයි.

ඉතින් ඒක නිසා තමන් භාවනාවක් - සතිපට්ඨානය කියන්නකෝ - කරගෙන යනකොට ඒ ලැබෙන ආරක්ෂාව කොච්චරද කිව්වොත් අපි කියනවා **ධම්මං විනා නත්ථි පිතා ච මාතා.** අපිට ධර්මයෙන් තොර මවෙක් පියෙක් නෑ. ඒ තාක්, නැත්නම් එතෙන්ට එනකල් අපි අරයා අදහනවා මෙයා අදහනවා, අරයා අපිට කරල දෙයි කියල හිතනවා, මෙයා කරල දෙයි කියල හිතනවා. නමුත් අර ධාතු මනසිකාරයෙන්, පටික්කූල මනසිකාරයෙන් ඇතුළට ගිය කෙනාට තේරෙනවා මේ මනුස්සත්ත පටිලාභයක් ලැබීමම විශාල දායාදයක්. නමුත් අපි කවදාක්වත් ශරීරය මේ කියන දෘෂ්ටි කෝණයෙන්, මේ කියන විපස්සනාවෙන්, මේ කියන බැල්මෙන් බලන්නෙ නෑ. බලාගෙන යන්නෙ නැතුවමත් නෙවෙයි. ඒකට සූදානම් වෙලා, ඒකට

සමීප වෙලා, උත්සන්න වෙලා, ආසන්න වෙලා එනකොට අපි නිකන් ඇදලා පස්සට දන ගතියක් තියෙනවා. ඒකට **පච්චුද්වත්තති** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. හරියට ගලකට රබර් බෝලෙකින් ගැහුවා වගේ. මෙතන ඉන්න කවුරුවක්වත් මං හිතන්නෙ නෑ ඔතෙන්ට ගියේ නැති කෙනෙක් ඉන්නවයි කියලා. නමුත් එතෙන්ට ගියාට පස්සෙ ඒ පොළා පනින ගතිය ධාතු මනසිකාරයේදි පටික්කූල මනසිකාරයේදි හොඳට සිද්ධ වෙනවා.

මං කියන්නෙ නෑ මේක ආනාපානසති භාවනාවේ වෙනසක් කියලා. මොකද, ආනාපානසති භාවනාව කියල කියන්නේ අපි මෙතෙක් කල් කතා කරපු පඨවි, ආපෝ කොටස්වලට වෙනස්ව යන වායෝ කොට්ඨාශ. ඊට පස්සේ තේජෝ කොට්ඨාශ තියෙනවා. ආනාපානසතියෙත් තියෙන ඒ වායෝ කොට්ඨාශයේ තියෙන **සමුදීරණ** ලක්ෂණ පේන්න පටන්ගත්තහම මට හුස්ම තියෙනවද නැද්ද නොදනී යන තරම්. ඒ නිසා අදත් පොඩ්ඩක් අපි විනාඩි 5 ක් විතර ඉඳගෙන බලමු භාවනා කරගෙන යනකොට මේ පහළ වෙන වෙනස්කම්වලදී අපි ගත්ත සතිය කඩාගන්නෙ නැතුව දිගටම යනවද? එහෙම නැත්නම් එතනදි කාය ජීවිත ආරක්ෂාව නිසා අපේක්ෂාව නිසා අපි සැලෙනවද කියලා. මං හිතන්නෙ නෑ එක බණකින් එක උත්සාහයකින් එක ප්‍රයත්නයකින් යන්න පුළුවන් කියලා. නමුත් පොඩ්ඩක් ඉදිරියට යන්න පුළුවන් වුණොත් අපි අර කියන 'කරන' පිරිත් කිරීමෙන් ලැබෙන ආරක්ෂාවට යන්න පුළුවන්.

අපි ඔක්කෝම පොඩ්ඩක් සකස් වෙමු දැන් පොඩ්ඩක් වෙලා වාඩි වෙලා ඉන්න පුළුවන් ඉරියව්වකට. වාඩි වෙලා හිත ගන්නෙ මොකක්ද කියල බලන්නකෝ. ඉඳගෙන ඉන්නකොට දැනෙන කයේ ස්වභාවයද? නැත්නම් ඇඳුම්වල පිම්බීම හැකිළීම තෙරපීම ඉහිල් වීමද? නැත්නම් හුස්මද? නැත්නම් කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී මොකක්ද කියලා මොන දේ හරි මතු වෙන දේට හිත යොදන්න ස්වභාවයෙන්. මතු වුණාම ඒක **විසයාභිමුඛභාවපච්චුපට්ඨානා** කිව්ව වගේ ඉදිරිපත් වෙච්ච මේ විෂයෙහි, ආරම්මණයෙහි, නිමිත්තෙහි හොඳටම ලද ලද අවස්ථාවෙ හැටියට සමීපස්ථ වෙන්න බලන්න. එක

තැනකදී අපිට මේ 'අහන' පිරිත් 'කියන' පිරිත්වලින් පස්සෙ 'කරන' පිරිත් කියන ආරක්ෂාව තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. ආන්න ඒක අපිට අත්දැකගන්න ලැබේවා! ඇස්පනාපිටම දැකගන්න ලැබේවා! ඒක අපිට සාකච්ඡා කරගන්නත් ලැබේවා! කියන සූදනම් ශරීරෙන් අපි කයට හිත යොදමු පටික්කූල මනසිකාරය වශයෙන් හෝ කයෙහි කය අනුව බලන ස්වරූපයෙන්.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)

සාධු! සාධු! සාධු! හොඳයි අපි මෙතෙක් කරගෙන ආපු විග්‍රහය අනුව අපි මේ ලබපු කෙටි අත්දැකීමත් එක්ක ඉදිරියට ගියොත් යම් දවසක හිතන්න අපි දැන් පර්යංකයේදි, කරපු නිරීක්ෂණයේදි, කරපු භාවනාවෙදි අපිට කයට හිත ගිහිල්ලා ඒක 'මම දැන් මෙතන' අත්දකිනවයි කියලා අත්දැකීමක් එනවා නේ. ඒ අත්දැකීම විග්‍රහ කරගෙන කොච්චර ගියත් ඔය අත්දැකීම තුළ පන්ති භේද, නිකාය භේද, ආගම් භේද, ලිංග භේද මොකක්වත් නෑ. මේක අපි ටිකක් දැන් අද අඳුනාගත්තයි කියලා, නැත්නම් කලින් අඳුනාගත්ත එකක් අද නැවත ගියයි කියලා හිතමුකෝ. දැන් හිතන්න මේක බහුලීකත වුණයි කියලා; මේක ටිකෙන් ටිකට ටික ටික ටික කරල කරලා මේක තමයි අපේ හැබෑ නිවහන ඒ වගේම අපේ පැලැස්ස කියලා හිතාගත්තයි කියලා. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා This is the second nature කියලා.

ආන්න ඒක බවට පත් වුණා නම්, ඒ කෙනා තුළ ඇති වෙන්නා වූ ආරක්ෂාව - ඒ කියන්නේ පරිත්ත, එහෙම නැත්නම් මේ කරන පිරිත්, කරන ආරක්ෂාව - තියෙන ඕනෑම කෙනෙක් දිහා බලනකොට ඒ කෙනා භාවනා කළත් නැතත් එයත් ඉන්නෙ එතන තමයි. නමුත් එයා ඒකට දීල තියෙන අර්ථකථනය අතීත වශයෙන්, අනාගත වශයෙන්, තව කෙනෙක් වශයෙන්, තව තැනක් වශයෙන් දීලා නිසා එයාට භුක්තිය නෑ. භාවනා කරපු එක්කෙනාට **ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති** කියලා තව කෙනෙක් ඇයි එහෙම ඒ වෙලාවෙ හැසිරෙන්නෙ කියලා තමන්ගෙ ශරීරය උපමාන කරගෙන, තමන්ගෙ ශරීරයෙන් ලබපු අත්දැකීම අරගෙන දැනගන්න පුළුවන්. එහෙම

බැලුවොත් මේ ලෝකෙ වැරැද්දක් කරන කිසිම කෙනෙක් නෑ. එයා ඒක බලනවා වෙනුවට අතීත අනාගතය රමණය කරන්න ගත්තොත් ආචාර ධර්ම කැඩෙනවා. පරිසර දූෂණය වෙනවා. එයත් කරදරයට පත් වෙනවා. නමුත් හොඳට දැකපු කෙනෙක් අත්දැකපු කෙනෙක් එයා දිහා බලලා දෙස් කියන්න යන්නෙ නෑ. මොකද, එයාට තේරෙනවා මමත් භාවනා කරන්න ඉස්සෙල්ලා ඔහොම තමයි. මට මෙහෙම ගොනුවක් තිබුණෙ නෑ. ඇයි එහෙම කරන්නෙ කියලා දන්නෙ නෑ. දැනගත්තට පස්සෙත් මං කියන්නෙ නෑ සම්පූර්ණ තමන්ට වශී භාවයක් පාලනයක් කරගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. එතකොට තේරෙනවා මේ ගේ ඇතුළේ මම නේවාසිකයා නෙවෙයි. මම විධායකයා නෙවෙයි. මම වේදක නෙවෙයි. මේක නිකන් අම්බලම වගේ එකඑක්කෙනා එනවා යනවා.

එහෙව් ශරීරයක් හම්බ වෙච්ච එකේ සංසාරෙ කවදාවත් අපි මේක මේ විදිහේ පටික්කූල මනසිකාරයට යොදල නැහැ නේ. එහෙම නැතුව ඒ ඉදිරිපත් වෙච්ච ධාතු කොටස, එහෙම නැත්නම් ඒ පඨවි ආපෝ තේජෝ වශයෙන් ඇතුළට ගිහිල්ලා බැලුවා නම්, ඔක්කොමල යන්නෙ එකම පාරෙ. කොතනින් පටන් අරගත්තත් යන්නෙ එකම පාරෙ. හැබැයි මේ පිරිසට සතුටු වෙන්න පුළුවන් අපි සෑහෙන දුරට මේ පාරෙ දැන් ගිහිල්ලා තියෙනවා. දැන් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ ඒක කරලා කරලා කරලා කරලා ඒක අපේ හැබෑ නිවහන, අපේ ප්‍රකෘති වාසස්ථානය කරගත්තොත් - හිතන්න අපි අමලියකට පත් වුණයි කියලා; අම්මා මළා, හිස ගිනි ගත්තා, ගෙට ගිනි ගත්තා, නැත්නම් කොරෝනා හැදුණා, මොනවා හරි වුණයි කියලා; ඒ කොච්චර ජාති වුණත් මට අර ධාතු මනසිකාරයෙන් ගත්ත තැනට ඕනෑම වෙලාවක යන්න පුළුවන් නේ. ඒක වළක්වන්න ලෝකෙ මොනම ශක්තියකටවත් බෑ. වඩන ලද සතියෙන් තමන් වර්තමාන මොහොතේ අත්දකින යමක් තියෙනවා නම්, ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මරණ මොහොතෙදිත් දැනගන්නවා මං දැන් මැරෙනවයි කියලා. හිස අත බැඳගෙන අඬන්නවක්වත්, අනේ මං හම්බ කරපු දේ මට මේ මේ විදිහට කරගන්න බැරි වුණා කියනවා වෙනුවට මනසිකාරයේ යන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ ජීවත් වෙන

වෙලාවෙ පටික්කූල මනසිකාරය වගේ දේකින් දැම්මට පිළිකුලමම නෙවෙයි මෙතන අදහස් කරන්නේ. අපිට හම්බ වෙලා තියෙන මේ කොටස් ටිකේ කොයි එකෙන් බැස්සත් ඇතුළට බැහැගෙන යනකොට එකම දේ තමයි හම්බ වෙන්නේ.

අන්න ඒක ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා මේ කය පාවිච්චි කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ඉස්සෙල්ලාම අපිට වැටහෙන්නේ ඕළාරික අත්තපටිලාභය. මේ ගොරෝසු කය; සතර මහා භූතයන්ගෙන් හැදිච්ච, එක එක විදිහට ඉඳගෙන හිටගෙන ආදී වශයෙන් තියෙන කය. දැන් අපි ඇතුළට ගියයි කියල හිතමු. ගිහිල්ලා එක අට්ඨි කොට්ඨාශයක් හරි කේසා ලෝමා නඛා දන්තා කියන කොටසක් හෝ වායෝ කොට්ඨාශයක් ඇතුළට ගියාට පස්සේ අපේ හිත අර ඕළාරික අත්තපටිලාභයෙන් සූක්ෂ්ම, ඊට වැඩිය රූපී අත්තපටිලාභයකට වැටෙනවා. එතකොට අපිට පේනවා මේ සේරටම බුදුහාමුදුරුවෝ නමක් දීලා තියෙනවා - 'රූප' කියන නම. එතකොට වෙනස මොකක්ද? කාම ලෝකයෙන් අපි අයින් වෙලා රූප ලෝකෙට ගියා වෙනවා.

ඒක සමහර වෙලාවට සමථ භාවනාවෙදි රූප ධ්‍යාන වශයෙන් පෙන්නනවා. නැත්නම් අපේ හිත අතීත, අනාගත, අනුන්, බාහිර ලෝකෙ කියන දේවල් අතහැරලා මේ වර්තමානෙ මට පේන ආනාපානසති රූපය හෝ අට්ඨික කෙස් ලොම් ආදී රූපෙකට හිත දැම්මට පස්සේ අපිට පේනවා එතන වෙනම සමතුලිතතාවක් තියෙනවා. කාම ලෝකයේ ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම ආදී වශයෙන් තියෙන දේවල් වෙනුවට ඇස්පනාපිට තමන්ට ඉදිරිපත් වෙච්චි ඒ රුප්පන ලක්ඛණයකට හිත දාපුවහම එතන ලැගුම්පොළක් තියෙනවා. ඒ ලැගුම්පොළට ගියාට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා මේ ලෝකයේ තියෙන සියලුම කරදර ඕනෑ නම් අරගෙන මානසික ආතති අසහන ගන්න පුළුවන්. ඒ ඔක්කොම කරදර තියෙද්දි වුණත් වඩන ලද භාවනා හිතක් ඇති කෙනෙකුට බොහෝ විට, නැත්නම් තමන්ට වශී භාවයකින් යුක්තව, අර රූප කර්මස්ථානයට හිත දාගෙන යන්නත්

පුළුවන්. ඒක කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී වශයෙන් පඨවි කොට්ඨාශයක් හෝ නැත්නම් **සෙම්හං පුබ්බෝ ලොහිතං** ආදී වශයෙන් තියෙන ආපෝ කොට්ඨාශයක් හෝ නැත්නම් අපි කතා කරන්න පුළුවන් ඉදිරියට වායෝ කොට්ඨාශ තේජෝ කොට්ඨාශ. ඒවා එකකට ගියාට පස්සේ වීදුරු කවුළුවක් ඇතුළට, නැත්නම් බංකරයක් ඇතුළට ගියා වගේ, වෙඩි නොවදින කුටීරයක් ඇතුළට ගියා වගේ ගියාට පස්සේ ලෝකයේ තියෙන සියලුම කාම ප්‍රශ්නවලින් වෙන් වෙලා ගත කරන්නත් පුළුවන්.

ඒ වගේ දෙයකට සිද්ධාර්ථ කුමාරයා වප්මගුල් උත්සවය දවසෙ හිත දැම්මා. පිය මහරජ්ජුරුවෝ රිදී නගුලක් අරගෙන කෙතේ සීසානවා. ඒ අවස්ථාවෙ තියෙන විසිතුරු බව නිසා කිරි මව්වරුත් ගියා රජ්ජුරුවෝ සීසාන දිහා බලන්න. කුමාරයා හිත දැම්මා කයට. කය දඹ ගස් හෙවනේ උඩ ගිහිල්ලා හිටියේ. කිරි මව්වරුන්ට මතක් වෙලා හොයල බලනකොට කුමාරයා නෑ හිටපු ආසනේ. රජ්ජුරුවන්ට ගිහිල්ල කිව්වා මේ විශාල සිද්ධිය මැද කුමාරයා නැති වෙලා කියලා. බලනකොට උඩ. දෙවෙනි වතාවට රජ්ජුරුවො එදා තමන්ගෙ පුතාට වැන්දා. අපිටත් අපිට වඳින්න හිතෙනවා අන්න ඒ වගේ ධාතු මනසිකාරයට ගිහිල්ලා, රූප ධ්‍යානයක්ම වෙන්න ඕනෑ නෑ (වෙනවා නම් හොඳයි), රූපී ආත්මෙට ගියොත් අපිට තාම අර හෙවනැල්ල හිතේ තියෙනවා. මෙහෙම කයක්, මෙහෙම ඇහැ කන දිව නාසය තියෙනවා. නමුත් ඔක්කොම අවලංගු වෙලා. මගේ හිත තියෙන්නේ කරන පිරිත්වල. ඊට පස්සේ මේ රූපය ක්‍රමයෙන් ගෙවෙන්න පටන්ගන්නවා. ආනාපානසතිය ගත්තත් කෙස් ලොම් නිය දත් ගත්තත් පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ ගත්තත් ගෙවුණට පස්සේ මේක අරූපී හෝ සූක්ෂ්ම රූප බවට පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒක තමයි සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා ගිහි ගේ අතහැරල ගිහිල්ලා පස්සෙ ආළාරකාලාම උද්දකරාමපුත්ත ආදී භාවනා ගුරුවරු ළඟට ගියාට පස්සේ අරූපී ධ්‍යානවලට ගියා. ඒ අරූපී ධ්‍යානවලට ගියාට පස්සෙ පේනවා කාම ලෝකෙට වැඩිය හුඟාක් සියුම් රූපය. රූපයට වැඩිය හුඟාක්ම සියුම් මේ අරූපී ධ්‍යාන. ඒ අරූපී ධ්‍යාන සඤ්ඤීමය

එකක්. ඒක හරියට තියෙනවාද කියල බැලුවොත් තියෙනවා. නැත්නම් නෑ. එතන අපිට කිසිම දක්ෂතාවක් කුසලතාවක් නෑ. මොකද, අපි මුළු ජීවිතේම ගත කරන්නෙ කාම ලෝකෙ. උපදින්නෙත් කාම ලෝකෙ, රණ්ඩුසරුවල් කරන්නෙත් කාම ලෝකෙ, මැරිලා යන්නෙත් කාම ලෝකෙ. කලාතුරකින් කෙනෙක්, කරන පිරිත් ගැන දන්න කෙනා, රූපී ලෝකයකට ගිහිල්ලා එයා චිත්තක්ෂණ ගානක් රූපී මට්ටමට ගිහිල්ලා දඹ ගහ හෙවනේ හිටපු සිද්ධාර්ථ කුමාරයා වගේ ගත කරන්න පුළුවන් තැනක් තියෙනවා. එතන හැම දේටම උත්තර තියෙනවා. ඊට පස්සෙ ඒක පුරුදු කළාට පස්සේ ඒ රූප සූක්ෂ්ම රූප බවට පත් වෙන්න හදනවා. මේක තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ ඔය දෙතිසක් ලෝක තල - එක එක මට්ටම් තියෙන දේව තල බ්‍රහ්ම තල ආදී වශයෙන් - තියෙනවයි කියලා කියන්නේ. මේවා අපි කොච්චර පොඩ්ඩද හදූරලා තියෙන්නේ, කොච්චර පොඩ්ඩද දැකල තියෙන්නේ කියල බැලුවොත් විද්‍යාව මේ දවස්වල දඟලනවා මේ වගේ දෙයක් දැනගෙනද මන්ද කාම ලෝකයයි රූප ලෝකයයි අරූප ලෝකයයි කියන දේවල් ගැන කතා කරන්න.

සමහර වෙලාවට මට දෙස් එන්න ඉඩ තියෙනවා මේවා සංසන්දනය කරන්න හදනවයි කියලා. අයිසෙක් නිව්ටන්ගේ රූප ලෝකය බලලා. වස්තුවක් එක තැනක ඉඳලා ප්‍රතිෂ්ඨාපනය වෙනකොට සරල රේඛීයව තමයි ගමන් කරන්නේ. ඒකට යමක් හැප්පුණොත් ඒ හා සමාන ප්‍රතික්‍රියාවක් කරනවා. නැත්නම් මේක යන්නේ සරල රේඛීයව කියලා න්‍යාය තුනක් හැදුවා. ඒ රූප ලෝකෙ. ඊට පස්සේ කාලෙක අයින්ස්ටයින් කිව්වා නෑ, ඒ ගුරුත්වාකර්ෂණ නීතියට අහු වෙන්නෙ නැති න්‍යෂ්ටික, බරපතළ සහ සූක්ෂ්ම සම්බන්ධතා වගයක් තියෙනවා. එව්වා අර ගුරුත්වාකර්ෂණය ඉක්මවලා ගියා කියලා. එතකොට අයිසෙක් නිව්ටන්ට උඩින් ගියා වගේ අයින්ස්ටයින්. එයා කිව්වා ඒ සූක්ෂ්ම දේ තමයි ආලෝක කදම්බය. ඒක මෙච්චර වේගෙන් ගමන් කරනවයි කියලා. මේ ළඟක් වෙනකොට ඊටත් වැඩිය වෙනස් වෙලා තියෙන ඊටත් එහා ගිය දේවල් තියෙනවයි කියල කියනකොට - විද්‍යාවෙ නරකකුත් තියෙනවා - හැබැයි අර කියපු දෙයින් නතර වෙන්නෙ නැතුව

හොයමින් ඉදිරියට යන ගතියත් තියෙනවා. මේ සියලුම නවීන විද්‍යානුකූල සොයාගැනීම් තිබුණත් බුදුහාමුදුරුවෝ ප්‍රතික්ෂේප වෙන්නෙ නෑ. ධර්මයට මොනම විදිහකින්වත් හානියක් වෙන්නෙ නෑ. අනෙකුත් විශ්වාස, අනෙකුත් සත්‍යෝක්ෂණය කරන්න බැරි දේවල්වලට කුළු ගෙඩි පහරක් වැදුණා වාගේ විද්‍යාවෙන්.

ඒක නිසා අපි මේ ඇස් දෙක වහගෙන කරන භාවනාවයි ලෝකෙ තියෙන විශාලම විද්‍යාගාරයක කෙරෙන න්‍යෂ්ටික, නැත්නම් කුඩා අනුකුඩා දේවලුයි අතර කිසිම වෙනසක් නෑ. අපිටත් පුළුවන් ඒ කරන මහා දේ අපේ ශක්තිය අනුව කරගෙන යන්න. කරගෙන යනකොට මේ ඕළාරික අත්තපටිලාභයේ ඉඳලා රූපී අත්තපටිලාභයට ගිහිල්ලා ඒකෙන් අරූපී, සූක්ෂ්ම අත්තපටිලාභයට ගියහම, පොට්ඨපාද සූත්‍රයේ චිත්තහත්‍ථි සාරිපුත්ත කියනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට (බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඒක අනුමත කරනවා) අපි මේ කාම ලෝකයේ ඉන්නකල්, එහෙම නැත්නම් අපි කියමුකෝ කාම වස්තු ගැන කල්පනා කරනකල්, අපිට රූප ලෝකය අහිමියි. කවදාකවත් යන්න බැහැයි කියලා. කාම ලෝකෙ ඉඳලා හිතන්නවත් බැහැයි කියලා.

යම් වෙලාවක රූප ලෝකෙට ගියයි කියල හිතන්නකෝ. අපි රූපී භාවනාවක, නැත්නම් ඇට කැබැල්ලක් උඩ, නැත්නම් කෙස් ගසක් මත ගිහිල්ලා රූප ලෝකෙට ගියොත් කාම ලෝකෙ හිතනකොටම අර ධ්‍යානය කඩලා යනවා. **යෙන යෙන හි මඤ්ඤන්ති, තතො තං හොති අඤ්ඤථා** කියලා ඒකෙ ඉන්නකොට ඒකෙ ඉඳලා කාම ලෝකෙ හිතන්නවත් බෑ. හිතුවොත් අරක එහෙම්ම කඩලා යනවා. ඒ වගේම අරූපී ලෝකෙ හිතන්නත් බෑ. ඊට පස්සෙ කාම ලෝකෙ ගෙවන් කරලා රූප ලෝකෙ ඉඳලා හොඳටම බලලා අරූපී, සූක්ෂ්ම ලෝකෙට ගියොත් අපිට රූපී ලෝකය හෝ කාම ලෝකය හිතනකොටම අර සූක්ෂ්ම භාවය දෙදරලා යනවා. ඒ තියෙන සමතුලිතතාව නැති වෙනවා. එව්වා සම්පූර්ණ එකිනෙකට වෙනස් මානව තලයක තියෙන මනසක මට්ටම්.

අපේ අම්මලා තාත්තලා, අපේ ගුරුවරු, අපි ඇසුරු කරන කට්ටිය කීයෙන් කීදෙනාද මනුස්ස ජීවිතයක අඩු ගානෙ මෙච්චර තල තුනක් තියෙනවයි කියලා දන්නෙ? අපි කියනවා සාමාන්‍යයෙන් රූප භව, අරූප භව ආදී වගේ දේවල් එක්ක යන කාමය තියෙනවා නේ භව රාගය, විභව රාගය, කාම රාගය අරහෙ මෙහෙ කියලා. අපි කොච්චර කාම රාගයට ගැති වෙලා, බලු වෙලා, නිහීන වෙලා, දාස වෙලා ඉන්නවද කියලා පොඩ්ඩක් බැලුවොත් බුදුහාමුදුරුවෝ මේ මනුස්ස ලෝකෙ දිහා කොහොම බලන්න ඇද්ද? මනුස්සයෝ මේ තරම්ම කාම ලෝකයේ තියෙන දේවල්වලට රණ්ඩුසරුවල් කරගෙන, තෝ තෝ වර පල කියාගෙන, දඩුමුගුරු අරගෙන මේ කරන රණ්ඩුව, පොඩ්ඩකට හරි රූප ලෝකෙට ගිය කෙනාට මේ මනුස්සයින් කරන වැඩ කුමර කුමරිකාවන් වාලුකා ක්‍රීඩා කරන්නා වගේ, වැලි සෙල්ලම් කරනවා වගේනෙ පේන්න තියෙන්නේ. ඒකෙදි අපි කොච්චර අනික් අය නීච කරලා අනික් අයව පහත් කරලා සලකනවද කියල බලන්න. ඒ වගේම අපිත් කාමය ඇති හිත කාමය නැති හිත විසින් මහා නීච කරල සලකනවා. අපි හීනමානයට පත් කරනවා. ආන්න ඒ වගේ දෙයක් කරල බලනකොට යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් වුණොත් දැනගන්න මේ තුනටම අයිතිවාසිකම තමයි මනුස්සත්ව පටිලාභය කියන්නේ. ඒවා නිකම්ම හම්බ වෙන්නේ නෑ. එච්චට අපිට ශක්‍යතාව තියෙනවා. නැත්නම් ඒවායේ විභව ශක්තිය තියෙනවා. මේක ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ බුද්ධොත්පාද කාලයක විතරයි. ඒක ක්‍රියාත්මක කරන්න ඇහූ දුටු කෙනාට විතරයි අඩු ගානෙ මා තුළම මෙහෙම සූක්ෂ්ම තත්ත්ව තියෙනවයි කියල තේරුම්ගත්තේ.

තේරුම්ගන්න ඕනෑ, මං මේ කියන්න හදන දේ අත්දැකිය හැක්කක්. ඒ වගේම මගේ ජීවිතයේ තියෙන පුදුම සතුට තමයි මං පටන්ගන්න කාලෙ 70 දශකය, 80 දශකය, 90 දශකයට වැඩිය දැන් මේක තේරුම්ගන්නා පිරිස වැඩි වෙලා තියෙනවා. ඒකයි මට මේ වගේ තැනකට ඇවිල්ලා කතා කරන්න, හද බෙදගන්න හිතෙන්නේ. නැත්නම් මේක නිකන් ගඟට ඉනි කැපුවා වගේ වෙනවා. ඒක නිසා මේක ආවට ගියාට මේ කනෙන් අහලා ඒ කනෙන් පිට කරල දන්නෙ නැතුව උත්සාහ කරල බලන්න අපි මෙච්චර දේවල් ගෙවන් කරල

ඇවිල්ලා කාම භවය පොඩ්ඩක් හරි ඉක්මවූවාට පස්සේ අපි ඔක්කොම ආනාපාන හුස්ම පොදකට හිත දලා, කෙස් ගහකට හිත දලා, අට්ඨික කොටසකට හිත දලා ධාතු මනසිකාරයට, නැත්නම් රූප ලෝකෙකට ගිහිල්ලා එහි නිමග්න වෙලා ඉන්නකොට කවුරුවක්වත් දීපු එකක් නෙමෙයි නේ ඒක. තිබ්බ්ච පිනක්. ඊට පස්සේ ඒකත් ගෙවන් කරලා අරූපී භවයකට ගියා නම්, කොච්චර අපිට මනුස්ස ලෝකෙ ඉඳගෙන මේ සියලුම තල - බ්‍රහ්ම තල, දේව තල අත්දකින්න පුළුවන්ද කියල බැලුවොත් අපි කොච්චර පින්වන්තද කියලා පෙනෙනවා. මේකට කියනවා ශාසන සම්පත්තිය කියලා.

ඒ නිසා එක චිත්තක්ෂණයක්වත් තව කෙනෙක් පහත් කරල සලකන්නත් එපා. එක චිත්තක්ෂණයක්වත් තමන්ගෙ ජීවිතයේ සතිමත් වෙන එක පුංචි කියල හිතන්න එපා. මේ සියලුදෙනාගේ භාවනාව දියුණු කරගැනීමට මේ පටික්කූල මනසිකාර ක්‍රමයත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අපි මෙතනින් ඊළඟ අංශයට යන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මාගේ මූල කමටහන වන්නේ ආනාපානසතිය හා සක්මනයි. රාග සිතක් පහළ වූ අවස්ථාවලදී ඒ බවට සතිය පිහිටියහොත් 'රාග සිතක්' වශයෙන් මෙනෙහි කරමි. වඩා උචිත වන්නේ මෙහිදී පටික්කූල මනසිකාරය භාවිත කිරීමද? කරුණාවෙන් පහද දෙන සේක්වා!!

පි: ඒ වගේ අවස්ථාවලදී ගත හැකි උපක්‍රම 3 ක් තියෙනවා. එකක් තමයි, මගේ අරමුණෙන් හිත පිට ගියා - ඇත්තටම හිත පිට ගිය බව දැනගැනීමත් විශාලම ලාභයක්. ඒක තමා ප්‍රශ්නෙ දැනගත්ත වෙලාව. එතකොට පුළුවන් පටික්කූල මනසිකාරයට හිත දන්න. පටික්කූල මනසිකාරයට හිත දැමීම සම්බන්ධයෙන් - ගොඩක් වෙලාව යනවා මේ කතාව කියන්න ගියොත් - බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලෙම වගේ හිටියා එක රජ කෙනෙක්. ඒ රජ්ජුරුවො එච්චරම

බුද්ධාගමට සම්බන්ධයක් නෑ. නමුත් ඒ රජ්ජුරුවො දැක්කා ආරණ්‍යයේ ඉන්නවා හොඳ ලස්සන පුංචි හාමුදුරුවරු. හරිම සුන්දර වයසේ. ඉතින් මේ රජ්ජුරුවන්ට සැහෙන සැකයක් තියෙනවා මේ හාමුදුරුවරු ටිකක් ලොකු වුණාට පස්සේ කාමය ආවොත් මොනවා වෙයිද කියලා. දැන් බොහොම සුන්දරව ජීවිතය ගත කරනවා. මං හිතන්නේ මේ පිණ්ඩෝල භාරද්වාජ හාමුදුරුවෝ. රජ්ජුරුවො ගිහිල්ලා ඒ හාමුදුරුවොත් එක්ක යාළු වෙනවා. යාළු කරගෙන අහනවා "හාමුදුරුවනේ, දැන් ඔබවහන්සේලාගේ හොඳම තරුණ භද්‍ර යෞවනයේ ඉන්නේ. ඔබවහන්සේලාට කාමය මතු වෙන්නේ නැද්ද?" කියලා. එතකොට හාමුදුරුවෝ කියනවා "අපිට මතු වෙනවා. මං ලස්සන ගෑණු ළමයෙක් දැක්කොත් එහෙම මගේ නංගි කියල හිතනවා, මගේ අම්ම කියල හිතනවා, එහෙම නැත්නම් මගේ අක්කා කියල හිතනවා" කියලා. රජ්ජුරුවෝ නිකන් උපහාසාත්මකව හිනා වෙලා කියනවා "පොඩි හාමුදුරුවන්ට මං අහපු ප්‍රශ්නෙ සැර වැඩියි. නමුත් කාමය ආපුවහම නංගිත් එකයි, අම්මත් එකයි, ඔක්කොම එකයි. ඒ නිසා පොඩි හාමුදුරුවො තරහ වෙන්න එපා. මේ ප්‍රශ්නෙදි මම ඔබවහන්සේට ගැළපෙන්නෙ නැතුව ඇති".

එතකොට පොඩි හාමුදුරුවන්ට කල්පනා වෙනවා උත්තරේට කැමති නෑ. "ආ... එහෙම තමයි එහෙම තමයි මහ රජ. ඔය ලාවට වගේ කාමය ආවොත් එහෙම අපි නෑදෑකම දලා බලනවා. එහෙම හරිගියේ නැත්නම් අපි පටික්කුල මනසිකාරයට දනවා" කියලා. "මොකක්ද හාමුදුරුවනේ පටික්කුල මනසිකාරය කියන්නේ?" "අපි පිළිකුළ බලනවා. සොහොන් පිට්ටනියක තියෙන මිනීකුණක් ගැන හිතනවා. මැරිච්ච මළකුණක් ගැන හිතනවා. එතකොට කාමය නැති වෙනවා". එතකොට ආයිත් රජ්ජුරුවො මූණ ටිකක් ඇද කරලා අවඥාවට ලක් කරල කියනවා "අනේ! හාමුදුරුවනේ, කාමය ආවට පස්සේ මළමිනියක් වුණත් ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඒ නිසා ඔබවහන්සේගෙන් අහපු ප්‍රශ්නෙ බරපතළ වැඩියි. ඒ නිසා ස්වාමීන් වහන්ස, සමා වෙන්න. ඔබවහන්සේ තරුණ කෙනෙක් නේ පැවිද්දට" කියලා.

අර හාමුදුරුවන්ට තේරෙනවා මේ රජ්ජුරුවො මේ දීපු උත්තරේටත් කැමති නෑ කියලා. ඊට පස්සෙ කියනවා "මහ රජ, එහෙම අපි දන්නෙ කාමය මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයට ආපුවහම. ලාවට ආවොත් නෑදෑකම දාලා බලනවා. ඒක යනවා නම් හොඳයි. නෑ නේ. පටික්කූල මනසිකාරයට දානවා. තවත් එකක් තියෙනවා බරපතළ විදිහට ආවොත්. ඒ මොකක්ද? මට දැන් මේ තැනට ගියොත් කාමය මතු වෙන්න පුළුවන්, මේ අරමුණ දැක්කොත් කාමය මතු වෙන්න පුළුවන් කියලා ඒකට සූදනම් ශරීරයෙන් ගියොත් කාමය මතු වෙන්නෙ නෑ". "හාමුදුරුවනේ, මං එහෙම දෙයක් අහල නෑ නේ. එහෙම වෙන්න පුළුවන්. මං අහල නෑ. මට පොඩ්ඩක් විස්තර වශයෙන් කියන්න" කිව්වා.

හාමුදුරුවො දැන් කියනවා "දැන් මං මේ යන ගමනේ මේ පැත්ත බැලුවොත් මට කාමය වෙන්න පුළුවන්, මේ දේ කෙරුවොත් කාමය මතු වෙන්න පුළුවන් කියලා දැනගෙන ගියොත් කාම අරමුණත් තිබ්බත් අපේ හිතට ආරක්ෂාවක් තියෙනවා" කියනවා. "හාමුදුරුවනේ, ඒක නම් වෙන්න පුළුවන්. මට වැරදිලාවත් නිකන් කඩිනම් ගමනින් ගියොත් අන්තඃපුරයට, අන්තඃපුරයේ ස්ත්‍රීන් මාව වශී කරගන්නවා. නමුත් මම ගියොත් රාජකීය ලීලාවෙන්, සේසත් මුරායුධ අරගෙන බෙර ගහගෙන ගියොත්, මං රාජකීය ලීලාවෙන් ගිහිල්ලා රාජකීය ලීලාවෙන්ම එනවා. මොකද, මම දන්නවා මම යන්නෙ අන්තඃපුරයට කියලා. ඒක නිසා ඔබවහන්සේ කියපු එක හරි" කියලා.

ඒක නිසා කාමය, රාගය එනකොට ක්‍රම 3 ක් තියෙනවා. එකක් තමයි නෑදෑකමක් කල්පනා කරල යනවා නම්, ඒ ලාමක කාමයන්. පටික්කූල මනසිකාරයට දාලා කඩාගන්න පුළුවන් නම්, මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ කාමයන්. නැත්නම් තියෙන්නෙ සතිය තමයි. අපි දැනගන්න ඕනෑ මේ ලෝකෙ ඉන්න ඔක්කෝමලා කාම වස්තු බවට පත් වෙන්න හරි ආසයි. එහෙව් ලෝකෙක වම දිහා බලනකොට වම් පැත්ත බලන්න ඉස්සෙල්ලා දැනගන්න ඕනෑ වම් පැත්තෙ තියෙන්නෙ කාමය කියලා. දකුණ බලන්න ඉස්සෙල්ලා දැනගන්න ඕනෑ දකුණ පැත්තෙ තියෙන්නෙ කාමය. ඉස්සරහ බලන්න ඉස්සෙල්ලා දැනගන්න

ඕනෑ කාමය. පස්ස බලන්න ඉස්සෙල්ලා කාමය. ආන්න ඒ විදිහට කාමය දිහා දෑනගෙන යන්න නම් කොච්චරක් සූදනම් ශරීරයක් තියෙන්න ඕනැද කියලා. ඕක තමයි බුද්ධාගමේ ප්‍රධානම අප්‍රමාද කියන වචනයේ සූදනම් ශරීරය කියන එකේ තේරුම. ඉතින් අපි කොච්චරක් කැසපොට ගහගෙන ඉන්න වෙයිද සූදනම් ශරීරෙක ඉන්න වෙයිද කියන එක අපි මෙතෙක් කරපු හැම දේම සාක්කි කරලා, හැම දේම වාංගුවට තියලා, තව අපිට කරන්න වැඩ තියෙනවා කියන එක තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

13 | කායානුපස්සනාව - අසුභ භාවනාව

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අත්ථි කායෝ'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියතී'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි මේ පටික්කූල මනසිකාර පබ්බය කියලා, එහෙම නැත්නම් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඕනෑම පර්වයක්, පුරුකක් සමාප්ත කරනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් ඒ තාක් කල් දේශනා කරන ලද දේවල් සම්පිණ්ඩනය කරන අර්ථයෙන් තමයි අද මේ ඉදිරියෙන් තියාගත්ත ප්‍රධාන පාලි වාග්මාලාව සංග්‍රහ වෙලා තියෙන්නේ. **අත්ථි කායෝ'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.** අපිට මේ වෙලාවෙ කයක් තියෙනවා කියලා, නැත්නම් මම මේ ඉඳගෙන ඉන්නවා කියන එකට සතිය පිහිටුවනවා. ඒ වගේම, **යාවදෙව ඤාණමත්තාය** ඒක මේ වර්තමාන මොහොතේ ඥානය මිසක්කා අතීත ඥානයක්, අනාගත ඥානයක්, අල්ලපු ගෙදර ඥානයක්, ලබන්න තියෙන ඥානයක් නෙවෙයි. දැන් මේ වෙලාවෙ මම ඉඳගෙන ඉන්නවා දන්නවා. නැත්නම් මම කතා කරනවා දන්නවා. අනිත් ඇත්තො අහනවා දන්නවා. ආන්න ඒ ඥානය බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන ශ්‍රේෂ්ඨම තැනෙහි ලා සලකා

තියෙනවා. මේ මොහොතේ මේ කරන දේට එළඹ වාසය කිරීම. **පතිස්සතිමත්තාය** සතිය පිහිටුවීම සඳහායි මේක පාවිච්චි කරන්නේ. **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** මෙයින් පරිබාහිර ලෝකේ කිසිම දෙයක නිශ්‍රය සම්පත්තියක් ගන්නෙ නෑ. එච්චයේ බැඳීමක් නෑ. මේ වෙලාවෙ මේ ඉඳගෙන ඉන්න කයට, නැත්නම් පටික්කූල මනසිකාරයට ගොදුරු කරගන්න කයට හිත යොදගෙන ගත කරනවා.

අපි පසුගිය වාර දෙකේදිම මනුස්ස කයක තියෙන පටික්කූල මනසිකාරයට ගෝචර වෙන කොටස් ගොඩාක් සාකච්ඡා කළා. ඒ සාකච්ඡා කරනකොට පළවෙනි අවස්ථාවෙදි අපි ගොඩාක් ගත්තේ කයේ තියෙන ගොරෝසු ගති, නැත්නම් ඝන දේවල්, නැත්නම් පඨවි කොට්ඨාශ. ඊට පස්සෙ අපි ක්‍රමයෙන් ආපෝ කොට්ඨාශ කියල වැගිරෙන ගතිය, අපේ තියෙන සෙම් දඩිය මුත්‍ර ආදී දේවල්වල ලක්ෂණත් මතු කරගත්තා. ඊට අමතරව, ඇත්තටම දෙතිස් කොට්ඨාශවලට අයිති නැති වුණාට තවත් 10 ක් සම්බන්ධ වෙනවා - තේජෝ කොට්ඨාශ 4 යි, වායෝ කොට්ඨාශ 6 යි. එච්චත් මේකට ගත්තහම ඔක්කොම 42 ක් වෙනවා. ඒ අනුව බලනකොට ඝන, ද්‍රව, වායු සහ තාප කියන කොටස් 4 ක් හරියට භෞතික විද්‍යාව වගේ මේකෙ සම්පූර්ණ වෙන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් අපි පටික්කූල මනසිකාර පර්වයේ දැන් මේ සැරිසැරුවට, ඒකෙ තියෙන වායෝ කොට්ඨාශ ගත්තහම ඒක පටන් අරගන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතයෙන්. නැත්නම් අපි බෞද්ධයන් විසින් උත්කෘෂ්ට වශයෙන් සලකන ආනාපානසති භාවනාවට වැදගත් වෙන හුස්ම ඇතුළට ගැනීම සහ හෙළනවා කියන වායෝ කොට්ඨාශ. ඒ වායෝ කොට්ඨාශ දෙක නිවන් දක්නා කොටසක් විදිහට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා.

ඉතින් අපිට මෙතන කවුරුවක්වත් නෑ, මේ නරඹන හෝ අහන කියන කවුරුවක්වත් නෑ මට මේ වැඩේ කරගන්න ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නැහැයි කියන්න කෙනෙක් නෑ. ජීවත් වෙන හැම කෙනෙකුටම අත්‍යන්ත වශයෙන්ම තියෙන දෙයක් තමයි හුස්ම. හුස්ම

නැත්නම් ජීවිතයක් නෑ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මතු කරල දීල තියෙන්නේ ජීවිතයට අවශ්‍ය කරන අත්‍යන්ත කොටස - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය. ඉතින් ඊට අමතරව උද්ධංගම වාතය, අධෝගම වාතය කියලා අපේ ආහාර මාර්ගයේ මැදින් පටන් ගෙන උඩ පැත්තට යන වාත තියෙනවා. ඒ වගේම ආහාර මාර්ගයේ මැදින් පටන්ගෙන පල්ලෙහාට යන වාත තියෙනවා. ඒවා ඔක්කෝම ඒ ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලියට අවශ්‍ය කරන වාතය. ඒ වගේම කුච්ඡිසයා වාතය කොට්ඨිසයා වාතය කියලා ආහාර මාර්ගය ඇතුළත කුච්ඡි කියල සඳහන් කරන ක්‍රමාකුංචනය සඳහා පාවිච්චි කරන වායෝ කොට්ඨාශත් තියෙනවා. ඊට පස්සේ එයින් පරිබාහිරව සිදු වෙන අනෙකුත් ඒවා - හෘදය වස්තුව ගැහෙනවා, හැම හුස්මක් පාසාම හැම සෛලයක්ම දිග ඇරෙනවා පුංචි වෙනවා, දිග ඇරෙනවා පුංචි වෙනවා; ඒ වගේ ශරීරය ඇතුළත මොනවාදෝ ක්‍රියාවලි වගයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේම අංගමංගානුසාරී වාතය කියලා, අතක් නමනකොට දිගහරිනකොට හේතු වෙන වාතය. මේවා වාත කියල තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ. මේක ආයුර්වේදයත් එක්ක බොහොම සමානකමක් දක්වනවා. සාමාන්‍යයෙන් වෛද්‍ය විද්‍යාව අනුව බලනකොට නම් ස්නායු පද්ධතිය කියනවා.

මේ ළඟදි මට කියවන්න හම්බ වුණා කරුණු වගයක්. මට හිතුණා ඒක මේ පිරිසත් එක්ක හද බෙදගත්තොත් හොඳයි කියලා. අපේ අස්ථි පඤ්ජරය හා සම්බන්ධ පේශි වගයක් තියෙනවා. ඒ අස්ථි පඤ්ජරය හා සම්බන්ධ පේශි ක්‍රියාත්මක කරන්න චේතනා අවශ්‍යයි. ඉතින් අපි උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකල් රූකඩ නටනවා වගේ අපේ මේ ඇට පද්ධතිය එහාට මෙහාට කරනකොට අංගමංගානුසාරී වාතය අනුව අපි දන්නවා මෙයා මැරිලා නෑ කියලා. මොනවදෝ නළියනවා. ඉතින් එච්චට sympathetic nervous system කියලා ඉංග්‍රීසියෙන් සඳහන් කරනවා. ඒවාට අනිවාර්යයෙන්ම චේතනා අවශ්‍යයි. ඊට අමතරව parasympathetic කියලා, එහෙම නැත්නම් අනිච්ඡානුග පේශි කියලා තව පේශි ජාතියක් තියෙනවා - හෘදය වස්තුව ගැහෙනවා. බඩවැලේ තියෙන ආහාර දිරවනවා, ශරීර වැවෙනවා,

කෙස් වැවෙනවා, දත් වැවෙනවා. ඒවා අපි දන්නෙ නෑ. ඒකට අපිට චේතනා අවශ්‍ය නෑ.

නමුත් මං මේ විස්තර කිරීමෙන් අදහස් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ, කෙලෙස් උපදින්නේ හිතාමතා කරන අංගමංගානුසාරී වාතයෙන් පමණයි. හෘදය වස්තුව ගැස්සුණයි කියලා, සෙල හෙල්ලුණයි පහත් වුණයි කියලා, කෙස් වැවුණයි කියලා කවදාවත් කෙලෙස් උපදින්නෙ නෑ. අපි මේ පර්යංකයක ඉඳගෙන භාවනා කරනකොට කරන්නේ අර අංගමංගානුසාරී වාතය නොකරන්න අධිෂ්ඨාන කරනවා. මම ඇඟ හොල්ලන්නෙ නෑ. අනිච්ඡානුගව හෙල්ලෙන දෙයක් හෙල්ලිච්චාවයි. ඉච්ඡානුගව කරන sympathetic nervous system එකෙන් කරන දෙයක් නතර කරන්න හදන එක ශ්‍රේෂ්ඨම හික්මීම. ඒක ශීල ශික්ෂාව නෙවෙයි. සමාධි ශික්ෂාවත් නෙවෙයි. ඒකට කියනවා ප්‍රඥා ශික්ෂාව කියලා.

ඉතින් අපි මේ වගේ තැනකට එකතු වෙලා එක විනාඩියක් හෙල්ලෙන්නෙ නැතුව ඉන්නවයි කියන එක ලෝකෙ තියෙන උසස්ම කුසලය කියලා කාට හරි කිව්වොත් මං හිතන්නෙ නෑ ඒක පිළිගන්න ලැහැස්තියි කියලා. ඒ තරමටම අපි මේ නා නා ප්‍රකාර ක්‍රියා පද්ධති පින්කම් වශයෙන් පව්කම් වශයෙන් තෝරගෙන තියෙනවා. අපි ගත්තොත් අස්ථි පඤ්ජරය නළවන්නෙ නැති වෙන්න, නලියන්නෙ නැති වෙන්න, අස්ථි පඤ්ජරය හා සම්බන්ධ පේශි ක්‍රියාත්මක නොකරන්න අපි එක චිත්තක්ෂණයක් හිටියයි කියල හිතමු - හොඳ අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව බුදුහාමුදුරුවන්ට කරන ගෞරවයක් වශයෙන්, ධර්ම ගෞරවයක් වශයෙන්, සංඝයාට කරන ගෞරවයක් වශයෙන්, ශීලයට ගෞරවයක් වශයෙන්. ඒ වෙලාවෙ කිසිම අකුසලයක් වෙන්නෙ නෑ නේ. එච්චර තමයි අපිට මේ ජීවිතයේදි කරගන්න පුළුවන් උත්කෘෂ්ටම කුසලය.

ඉතින් අපි පොඩ්ඩක් කරලා බලමුද? අපි මෙහෙම පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා ඉඳිමු තත්පර කීයක් විනාඩි කීයක් නලියන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. නලියැව්වට කමක් නෑ. කොහොමටක්වත් අපේ අත පය ගැස්සෙනවා, එහෙම නැත්නම් හෘදය වස්තුව

ගැස්සෙනවා. ඒක නෙවෙයි. හිතාමතා යමක් නොකර සිටීමට අපි ගන්න අධිෂ්ඨානය මට මම වශයෙන් කරනවා මිසක කාටවත් කියන්න බෑ නේ. කිව්වට අහන්න බෑ නේ. ඇහෙන්නෙ නෑ නේ. අපි කරන්නේ සමූහයක් වශයෙන් එකතු වෙලා ලෝක සාමයක් ගැන හිතලා, පරිසර දූෂණය නතර කරන්න හදලා, ලෝකෙ තියෙන යුද්ධ නතර වෙන්න හිතලා පොඩ්ඩකට අංගමංගානුසාරී වාතය ක්‍රියාත්මක නොකරන්න පිළිමයක් වගේ, චෛත්‍යයක් වගේ, හුඹහක් වගේ, කයෙහිම තැන්පත් කිරීමයි.

එහෙම තැන්පත් කරල බලනවා මේ තරම් බුද්ධ ශාසනයක් ලැබිලා, මනුස්සත්ත පටිලාභයක් ලැබිලා, ක්ෂණ සම්පත්තිය ලැබිලා, සත්පුරුෂ සංසේවනය ලැබිලා, අපිට තත්පර කීයක් විනාඩි කීයක් මේ විදිහට හිත කය එකලස් කරගෙන - අපි සිංහලෙන් කියනවා නලියන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. ආන්න ඒකෙන් අපේ පෞරුෂත්වය මැනෙනවා. ආන්න ඒකෙන් අපේ ජීවිතයේ තියෙන සංවිධාන ශක්තිය මැනෙනවා. ඒකෙන් ලොකු හයියක් එනවා පිරිසක්ම මෙහෙම කරනවා නම්. මේක දඬුවමක් නෙවෙයි. මෙහෙම කාටවක්වත් බලපෑම් කරලා කරන දෙයක් නෙවෙයි. අපි ස්වේච්ඡා වෙනවා. අපි මේකට කියනවා වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවීම කියලා. ඒක තමයි **ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** අපි බලමු මෙහෙම හොඳට පට්ටලව වාඩි වෙලා සමමිතිකව සම බරව තත්පර විනාඩි කීයක් ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. එතකොට මොනවද අපිට වැටහෙන්නේ කියලා ඇතුළතට හිත යොදගෙන ටික වෙලාවක් ඉන්න බලමු. අපි ඒක දවසේ භාවනාව කියලා නම් කරමු.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)

සාධු! සාධු! සාධු! හොඳයි, අපි මේ විදිහට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉච්ඡානුග පේශි ක්‍රියාත්මක නොකර සිතුවිලි දිහා බැලුවොත් සමහර විට අපිට තද ගතිය වැටහෙන්න පුළුවන් ඇඟ ඇතුළේ. ඒ කියන්නේ කේසා ලෝමා නඛා දන්තා වශයෙන් තියෙන පඨවි කොටස්. නැත්නම් දියර

ගතිය වැටහෙන්න පුළුවන්; දඩිය දනවා, කටට කෙළ උනනවා, නැත්නම් නාසයට සොටු ආදී වශයෙන් වැටහෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් වායෝ කොට්ඨාශ වශයෙන් හුස්ම ගන්නවා හෙළනවා. නැත්නම් ඉහළට ඉක්කාවක් එනවා, කැස්සක් එනවා. නැත්නම් පහළට වාතය ගමන් කරනවා ආදී වශයෙන් වැටහෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අපිට මේ පරිසරයේ තියෙන උණුසුම සිසිලස වැටහෙන්න පුළුවන්. මේ විදිහට තමයි අපේ කය පරිසරයත් එක්ක සන්නිවේදනය කරන හැටි.

ඒ කොයි එක ගත්තත් **අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියලා මේක ශ්‍රේෂ්ඨම කුසලය බව, මේක තමයි සක්විති රජ වෙන චිත්තක්ෂණය කියල දනගත්තොත්, අපි නානාප්‍ර දේවල් හේතුපාදක කරගෙන මේ වටිනා චිත්තක්ෂණය ලාමක දේවල් කෙරෙහි යොදවනවාද කියලා බැලුවොත් මෙහෙම එක චිත්තක්ෂණයක හරි ලැබිච්ච මනුස්සත්ත පටිලාභය තේරුම් අරගෙන ඒ හිත පවත්වන්න කවම කවදක්වත් අපිට හිතෙන්නෙ නෑ බුදු කෙනෙක් දේශනා කළේ නැත්නම්. අමුතුම මනසිකාරයක් අපට තියෙන්නේ. උතුම්ම කුසලය නම් මේ වර්තමාන මොහොතට හිත අරගෙන, තමන්ට ලැබිච්ච මනුස්ස කයට හිත යොදගෙන මෙතන පවත්වනවා කියන එක කිසිම දවසක මනුස්සයෙකුට හිතෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් මේක කොහොමද සිද්ධාර්ථ කුමාරයාට හිතුණේ? පළවෙනි වතාවට සිද්ධාර්ථ මනසට මේකයි අධිකුසලය, මේකයි කිං කුසල ගවෙසි, මේකයි හොයන්න ඕනෑ කියල හිතිච්ච එක ආයෙ මේ බුද්ධ කල්පෙ වෙන්නෙ නෑ. ඉතින් එහෙව් දේශනා කරපු ධර්මයක් ක්‍රියාත්මක කරලා, නැත්නම් කරන ආරක්ෂාවක් විදිහට, පරිත්තයක් විදිහට කරන්න තියෙද්දි, අපි දවස පුරා ගත කරන හැටි පොඩ්ඩක් දිනචරියාවෙ ලකුණු කරල තියාගන්නකෝ බලන්න. book keeping එකක් පොත් තැබීමක් කරල බලන්න මොනවද කරන්නේ කියලා. මේ අපි වාගේ මෙහෙම යෙදී ගත කරන අපිත් මෙහෙම නම්,

මිථ්‍යාදෘෂ්ටික කෙනෙක්, සතෙක්, ප්‍රේතයෙක්, යක්ෂයෙක් ගැන කුමන කතාද? ඉතාමත්ම නොගිණිය හැකි තරම් සුළු කොටසක් තමයි සාසනයේ මේ විදිහට කටයුතු කරන්නේ. මේකද දන්නෙ නෑ සර්වඥයන් වහන්සේ බණ නොකියන්න අධිෂ්ඨාන කෙරුවේ. කිව්වට ගණන්ගන්නෙ නෑ. කට්ටිය මොනවා හරි කරකර ඉන්න හදනවා. ඇත්ත තමයි, මේ ශරීරය සාමාන්‍යයෙන් එහෙම තියන්නත් බෑ. නමුත් දවසකට විනාඩියක් දෙකක් මේ වගේ ගත කරලා කයේ තියෙන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන දේ - අපි දන් හෙට අනිද්දා වෙනකොට ඒකත් සාකච්ඡා කරන්න ගන්නවා - අන්න ඒකට හිත යොදාගෙන සිටීමට මොකක්ද අඩු කියල බලන්න. අපිට අංග සම්පූර්ණ විද්‍යාගාරයක් ලැබිල තියෙනවා. ඒක අපි පෙර කළ පින. නමුත් මේ ආත්මෙ මෙච්චරත් ලැබිලා අපි මොනවටද මේක යොදලා ගත කරන්නේ කියල බලන්න. මොනවද අපි පතන්නේ කියල බලන්න. මොනවද අපි අනුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කියල බලන්න. ඒ දේ බලනකොට මේක කාටවත් කියල දෙන්න බැරි වෙයි කියන තරම් තියෙනවා.

හැබැයි දන් අවුරුදු 40 ක් විතර මං කරපු උත්සාහය තමයි ඒක කාටවත් කියල දෙන්න අවශ්‍ය නෑ. තමන්ට පුළුපුළුවන් වෙලාවක තමන් මේ ක්‍රියාවලියට හිත යොදාගෙන ගත කෙරුවොත් - ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් නිරූපණය වෙලා තියෙනවා - මං කරන භාවනාව නිසා අනිත් අයත් සැනසෙනවා. ඒ හින්දා මේ ලෝකෙ ඕනෑම කෙනෙක් එක චිත්තක්ෂණයක් භාවනා කෙරුවොත් පරිසරය සීතල වෙනවා. චිත්ත දූෂණ අඩු වෙනවා. ලෝක යුද්ධ නතර වෙනවා. ඒ නිසා කවුරුත් හිතන්න නරකයි ඒකට අපිට කරන්න දෙයක් නෑ කියලා. අපිට කරන්න දෙයක් තියෙනවා. කරන්න තියෙන දේ තමයි යමක් නොකර ඉන්න එක. මොනවක්වත් නොකර, වෙන දේ දිහා බලාගෙන ඉන්න ගියහම හුඟදෙනෙක් හිතනවා මේක අඥාන උපේක්ෂාවක්, එහෙම නැත්නම් කරඇරීමක්, නැත්නම් බීරි අලියට වීණා ගායනා කළා වගේ අතහැර දැමීමක් කියලා. නෑ. කොච්චරදෝ කාලයක් අපි පුහුණු කරන්න ඕනෑ, ලද පිනක් ලැබුණොත් මේ විදිහට කය දිහා බලලා **අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති**

මට කයක් තියෙනවා කියන එක හෝ දැනගන්න. බලන්න අපි කොච්චරක් අක්කාගේ, මල්ලීගේ, නංගීගේ, දුවගේ, පුතාගේ, අල්ලපු ගෙදර දේවල්වලට කාලය ගත කරනවාද කියලා. කොච්චර කල්පනා කරනවද බලන්න අතීත දේවල්, කරන්න තියෙන දේවල් ගැන. කොච්චර කල්පනා කරනවද බලන්න ටෙලිවිෂන් එකේ රේඩියෝ එකේ යන ප්‍රවෘත්ති ගැන, පොත්පත්වල තියෙන ඒවා ගැන. මෙච්චර මේ මනුස්ස කයක් හම්බ වෙලා තියෙද්දි ඒකෙ ගත කරන කාලය බැලුවොත් ගත කරන හැම චිත්තක්ෂණයක්ම ආර්යයි. ගත කරන හැම චිත්තක්ෂණයක් නිසාම අපි පූජනීය සංඝ රත්නයට අයිති වෙනවා. ඒ මොකද හේතුව? අපි සංසාරෙ භය දැකලයි කටයුතු කරන්නේ. අපි සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කළ යුතු උත්කෘෂ්ට සේවාව කරන තාක් කල් අපි සංඝ ගණයට වැටෙනවා.

ඒ නිසා ඒකට මේ පැවිදි වෙලා සිවුරක් පොරවගෙන ඉන්නවට වඩා තමන්ට හම්බ වෙන හම්බ වෙන වෙලාවෙ පටික්කූල මනසිකාරයට හෝ කායගතාසතියට හෝ **අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති** කියන තැනට යන්න, මං බැලුවේ කොච්චර පුංචි ළමයෙකුට පුළුවන්ද කියලා. 4 පන්තියේ ළමයෙක්ගෙන් පටන් අරගත්තේ. දැන් අපිට පේනවා අවුරුදු 4 ළමයෙකුටත් කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපි සති පාසලේදි බැලුවා අන්‍යාගමික ළමයි, පිළිකා හැදිච්චි ළමයි, දැනට කුඩු ගහලා පුනරුත්ථාපනය වෙන ළමයි, මේ සැම කෙනාටම මේක කළ හැකියි. ඒක නිසා එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමය හෙම පුදුම විදිහට කියනවා ආගම් භේද ජාති භේද මොකක්වත් නැතුව, කෙනෙකුට 'මම දැන් මෙතන ඉන්නවා' කියන එක කරන්න පුළුවන්.

එතකොට ඒක පටික්කූල මනසිකාරයම නොවෙන්න පුළුවන්. වෙන ඕනෑ දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් පටික්කූල මනසිකාරයෙනුත් අපිට කර්මස්ථාන 42 ක් හම්බ වෙනවා. ඒ 42 න් මනාප දේ, තමන්ට පුළුවන් කියන දේට හිත දලා ගත කරන්න. ගත කරන ගමන් බලන්න දවසේ අපිට අධිකාරි ශක්තියක්, පෞරුෂත්වයක්, එහෙම නැත්නම් ජීවිතයේ සංවිධානයක් තියෙනවාද

මට මාත් එක්ක ගත කරන්න තියෙන කාලයේ. අපි ලත් ද පටන්ම එක එක දේවල්වලට ගත කරලා, එව්වා ගැන හිතහිතා, එව්වා ගැන කල්පනා කරකර, එව්වා ගැන කතා කරකර, එව්වා ගැන ක්‍රියා කරකර ගත කෙරුවොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා ඒ ප්‍රපංච අධික ජීවිතය **පපඤ්චාභිරතො මගො** - ඒක මෘග ජීවිතයක් කියලා. ඒ නිසා අපිට තියෙනවා මෘගයෙකුට වැඩිය මේ ලැබිච්ච කය යාත්‍රාවක් කරගෙන, ලැබිච්ච කය යානාවක් කරගෙන ගමන් කරන්න.

ඒ නිසා අපි මේ ලබපු මනුස්ස ආත්ම භාවය, මේ ජීවිතය - පිළිකුල් භාවනාව කියල තමයි මේකට කියන්නේ - නමුත් ඊට වැඩිය මේකෙ ගැඹුරක් තියෙනවා. ඒකත් එක්ක ගත කරන වෙලාවට අනුන්ට දෙස් කියන්න එපා. අපේ ජීවිතයේ සංවිධානය නැතිකම තමයි හේතුව. අපි හෙමිහිට හදාගන්න ඕනෑ මේක ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික කතා කරලා. අනුන්ගෙ ජීවිතවලට ඇඟිලි ගහන්න එපා. අනුන්ගෙ ජීවිතවලට බලාපොරොත්තු දෙන්නත් එපා මොනවත්. හම්බ වෙච්ච හම්බ වෙච්ච වෙලාවේ මම කෙරුවේ රහසෙන්. කිසිම කෙනෙකුට කිව්වෙ නෑ මෙහෙම දෙයක්, පිළිකුල් මනසිකාරය හෝ කායගතාසතිය මොකක්වත් නෑ. හම්බ වෙච්ච වෙලාවක බලනවා දැන් මාත් එක්ක මම ඉන්නවාද කියලා. එතකොට මට පේනවා අවුරුදු 2600 පැනලා කෙළින්ම සර්වඥයන් වහන්සේ ළඟ වාඩි වෙලා ඉන්නවා වගේ. ඉතින් ඒකට ඒ ඍජු මාර්ගයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. ඒ වගේ ක්‍රම 14ක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පමණක් තියෙනවා. අපි මේ පහුගිය දවස් ටිකේම කතා කළේ මේ පටික්කූල මනසිකාරය කියන කායගතාසතියේ කොටසකට.

ඒ පිළිබඳව අපි මනස සකස් කරගන්න හැටි, අපි නැත්නම් කියනවා සූදනම් ශරීරය කියලා - අපි මේ පර්යංකයට ගිහිල්ලා වාඩි වෙනකොට මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? පුළුවන්ද අපිට මේ කය යාත්‍රාවක් කරගෙන, යානාවක් කරගෙන මට මේ ලැබිච්ච කයේ මේ සියලුම දේ තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඒකමයි පාවිච්චි කෙරුවේ. ඒකමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපටත් දේශනා කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවට තාම ධර්මය සජීවී නේ. ඒ

සජීවී ධර්මය සජීවී කරවන්නෙ මම නේ. අරයා කරයි, මෙයා කරයි, අර නිකායේ හාමුදුරුවෝ කරයි, මේ නිකායේ හාමුදුරුවෝ කරයි, ඒක විනාශ කරන්නෙ අර කෙනා මේ කෙනා කියන කතාවල් නෙවෙයි. **අත්‍ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති** කියලා ලැබෙන ලැබෙන කයෙහි, කයෙහි ලැබෙන ලැබෙන ඉරියව්වේ, ලැබෙන ලැබෙන අරමුණේ හිත පවත්වන්න ගත්තොත් කියන්න පුළුවන් දවසේ අසවල් වෙලාවෙ අසවල් වැඩේ කරනකොට භාවනා කරන්න බැහැයි කියල දෙයක් නෑ. කරන කියන ඕනෑම කටයුත්තකදි කරතහැකි.

හැබැයි අපි ආධුනිකයෙකුට කියනකොට කියන්නේ වාඩි වෙලා ඉච්ඡානුග පේශි මාර්ගයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන මොනවක්වත් නැති වෙලාවෙ සතිය කියන එක පට්ටල කරගන්න. සතිය පට්ඨානය කරගන්න. සතිය තැන්පත් කරගන්න. ඒ කරලා බලන්න හුස්ම ගන්නකොට හෙළනකොට, අතපය දිගහරිනකොට නමනකොට, ඉස්සරහ බලනකොට පැත්ත බලනකොට ආදී වශයෙන් තියෙන හැම තැනකදීම සතිය පවත්වන්න ගත්තොත් කාටවත් කියන්න ඕනැකමක් නෑ නේ. කාටවත් කියන්න ඕනැකමක් නෑ මං මේ කරන්නේ අහවල් දේ කියලා. හැබැයි ඒක තමන්ට නම් කියාගන්නම ඕනෑ. හොඳ අවදි භාවයක් තියාගන්න ඕනෑ මේ ලැබිච්ච මනුස්ස කයේ, ලැබිච්ච මනුස්ස ජීවිතයේ මේ කොච්චර සෙනගක් එක්ක හිටියත් මට මාත් එක්ක ඉන්න මේ අවස්ථාවට පටික්කූල මනසිකාරය කොච්චර ඉඩ දෙනවද කියලා.

ඒ නිසා මනුසත් බව ලැබීමම **දුල්ලභො මනුස්සත්තපටිලාභො** කියන එකේ, පටික්කූල මනසිකාර පර්වයේ මේක හැංගිලා තියෙන හැටි ගත්තොත් අපි පටික්කූල මනසිකාරය අරගෙන තියෙන්නෙ පිළිකුලට දාලා අසුභයට දාලා. ඒ නිසා ඒක දිහා ප්‍රසන්න මනසින් බලන්න අපිට කියා දීලා නෑ. මේ කයේ තියෙන මේ ක්‍රියාවලී දිහා ප්‍රසන්න මනසින් බලලා කතා කරන්න ගත්තොත් ඒ බණේ කවදටත් සජීවී ගතියක් පේනවා. ඒ නිසා අපිට ලැබිච්ච මේ මනුස්ස කය පුළුවන් තරම් බලන්න අර කියන කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී වශයෙන්

කොටසක් හෝ ඉස්සරහට අපි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ ධාතු මනසිකාර කොටසක් වශයෙන් හෝ කොහොමද දැනෙන්නේ? කොහොමද දැනවෙන්නේ? කොහොමද වැටහෙන්නේ? කියලා බැලුවොත් - මං ඉස්සෙල්ලා කිව්වා තමයි රහසෙ කරමු, කාටවත් කියන්න ඕනැ නෑ කියලා - ඒකෙ ඉතාම ලස්සන දෙයක් තමයි එහෙම වැටහෙන දේ කියන්න පුළුවන් නම් සාසනේ පුදුම බැබළීමකට වැටෙනවා. මං මෙහෙම වාඩි වෙච්චහම මට දැනෙන්නෙ මෙහෙමයි. මට වැටහෙන්නෙ මෙහෙමයි. ඒකයි අපි මේ වැඩසටහන ඉවර වෙනකොට ප්‍රශ්න සාකච්ඡාවට ඉඩ දෙන්නේ.

පසුගිය අවුරුදු 5 - 6 ඇතුළත පාසල් දරුවන්ට මේක උගැන්වීමට ගිහිල්ලා අපිට ලැබිල තියෙන වාර්තා දිහා බලනකොට, අපිට ලැබිල තියෙන අත්දැකීම් දිහා බලනකොට පේනවා සාසනේ එහෙම පිරිහීමක් වෙලා නෑ. ඒක හරියට කියල දෙනවා නම් ඒ ළමයි පුදුම විදිහට සාක්ෂි වෙනවා. පුදුම විදිහට සාක්ෂි වෙලා ඒක හරිම සජීවී විදිහට, හරිම පණ පොවලා උත්තර දෙනවා. ඉතින් ඒකෙදි කිසි සේත්ම නෑ අන්‍ය ආගමික ළමයි, අපේ සාසනේ සිංහල බුද්ධාගමේ ළමයි කියල වෙනසක්. එතකොට පේන ලස්සන දෙයක් තමයි, පටික්කූල මනසිකාරයම නෙවෙයි, කොයි එක කෙරුවත් අපි නැවතත් පුංචි දරුවෙක් බවට පත් වෙනවා. මේ භාවනාවෙදි අපි වයසට ගියා, කොන්දෙ අමාරුව ආවා, බෙල්ලෙ අමාරුව ආවා නෑ. ඉතාම පුංචි දරුවෙක්ගෙ තත්ත්වෙට පත් වුණාට පස්සෙ තේරෙනවා - මම කියන්නෙ ඒක මගේ භාෂාවෙන් තිරිහන් වෙනවයි කියලා. චිත්තක්ෂණයක් පාසා අපි මේ **අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති** කියන හැම වෙලාවකම තිරිහන් වීමක් වෙනවයි කියනවා. අපි ඒ සැහැල්ලුවෙන් ගත කරන, සතියෙන් ගත කරන, පටික්කූල මනසිකාරයෙන් ගත කරනකොට ටොලමරේස් කියලා එන්සයිමයක් ස්‍රාවය එනවා. වර්ණ දේහවල දෙපැත්තෙ තියෙන කැප් එක ඝනබහල වීම ඒ එන්සයිමය නිසා අඩු වෙනවා. ඒක තමයි තිරිහන් වෙනවයි කියන්නේ.

ඒක නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මේ පෙන්නන දේ, මේ පටික්කූල මනසිකාරය හෝ කායගතාසතිය අනුව හිත පැවැත්වීම තමයි තමන්ට තමන් කරගන්න පුළුවන් ලොකුම කරුණාව. තමන්ට තමන් කරගන්න පුළුවන් ලොකුම අර්ථ සිද්ධිය. අපි හිතනවා අරයා මට අර්ථ සිද්ධිය කරයි, මට අරයා දෑවැද්දක් දෙයි, ආණ්ඩුව අපිට මේක කරල දෙයි, වැස්සෙන් මේක කරල දෙයි කියලා අපි බාල්දු නිහීන බැගෑ ජීවිතයකට වැටිලා තියෙනවා. කොයි වෙලාවක හරි සතිපට්ඨාන භාවනාවෙ හැටියට අපි කටයුතු කරන්න ගියොත් සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය හැම වෙලාවෙම පොරොත්තුව ඉන්නවා අපි ඒකට අවදි වෙනකල්. අපි අවදි වෙච්ච ගමන් ආර්යයන් වහන්සේලාගේ මනසිකාර ක්‍රමයට, ආර්ය වෝහාරයට අපි ලක් වෙනවා. ඒ නිසා ඕනෑම වැරැද්දකට ඕනෑම තැනකට පත් වෙලා චිත්ත පීඩාවට පත් වෙච්ච කෙනෙකුට රාගය ඇවිල්ලා රාගයට පිළියමක් වශයෙන් පටික්කූල මනසිකාරය යොදවනවා නෙවෙයි. කොයි දේට පත් වෙච්ච කෙනාටත් සමාවක් මේකෙ තියෙනවා.

මේ නිසා අපි උත්සාහ කරමු අපි අවස්ථාවෙ හැටියට විනාඩි ස්වල්පයකට ගත්ත, මේ කයෙහි හිත පැවැත්වීම කියන දේ දිගට පැවැත්වීම හරහා එද සර්වඥයන් වහන්සේ අවුරුදු 2600 කට ඉස්සෙල්ලා දේශනා කරපු දේ අපි කරන භාවනාවක්, කරන ආරක්ෂාවක් විදිහට, අහන පිරිත් කියන පිරිත් නෙවෙයි කරන පරිත්තයක් විදිහට කෙරුවොත් අපි කියනවා ඒකට ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරනවයි කියලා. වෙන කිසිම ආගමක නෑ භාවනාව කරලා අත්දැකලා ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන්න පුළුවන් ගතියක්. වර්තමානයේ ඇති හැටිය දැකීම කරන්න පුළුවන් ගතියක් නෑ. ඒ නිසා අද තියෙන මේ ලෝක ප්‍රශ්න දිහා බලනකොට, කොරෝනා වගේ තත්ත්ව දිහා බලනකොට, තමන්ටම ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරගන්න පුළුවන් ගතිය, අපිට අවුරුදු 2600 කට ඉස්සර ඉදිරිපත් කරපු ගතිය, අද අත්දකින - ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන පිරිසේ වැඩි වීමක් තියෙනවා. මොකද, උත්සාහ කරපු අනික් හැම දේම අපිව පාවා දීලා තියෙනවා. නමුත් සතිය විතරක් කවමදකවත් එහෙම කරන්නෙ නෑ.

සතිය පටන්ගත්ත කෙනා අත්දකින දෙයක් තමයි සතිය මොනම අමලියකදිවත් කරදරයකදිවත් අපිව පාවා දෙන්නෙ නෑ. මං ගිය පාර මතක් කළා වගේ මරණ චිත්තක්ෂණයෙදිවත් සතිය අපිව පාවා දෙන්නෙ නෑ. හැබැයි ඒක මරණ චිත්තක්ෂණයෙදි පුරුදු වෙන්න බෑ. ලෙඩ වුණාට පස්සෙ පුරුදු වෙන්න බෑ. වයසට ගියාට පස්සෙ පුරුදු වෙන්න අමාරුයි. ඒ නිසා තරුණ වයසෙදි මේක පුරුදු කරලා තියාගත්තොත් දිගින් දිගටම දිගින් දිගටම අපිට මේ කයෙහි කය අනුව බැලීම කියන දේ කරන්න පුලුවන්. කයෙහි කය අනුව බලනවා කියන්නෙ මහ පුදුම විප්ලවීය රැඩිකල්වාදී බැලීමක්. අපි මේ කය දෙඹකරයක් විදිහට බලන්නෙ නෑ. කාමය උපදවන දෙයක් විදිහට බලන්නෙ නෑ. කාට හරි ඊර්ෂ්‍යා කරන්න හූනියම් කරන්න දෙයක් විදිහට බලන්නෙ නෑ. කයේ තියෙන ධාතු වශයෙන්, නැත්නම් පටික්කූල වශයෙන් බලන ගතියට පුරුදු වුණොත් මං මුල ඉඳලම කිව්වා වගේ, සමහරු කියනවා මේ ලස්සන ජීවිතේ අසුභෙට බලනවා, පිළිකුලට බලනවයි කියලා. ඒක නිසා කාටවත් කියන්න යන්න එපා. කිව්වට අහන්නෙ නෑ. ඒගොල්ලන්ට ඕනෑ ඒක සෞන්දර්යාත්මකව රූපලාවණ්‍යයට දාලා හැඩවැඩ දාගන්න එක.

කමක් නෑ, ඒගොල්ලො ඕනෑ දෙයක් කරපුදෙන්. තමන්ට මේ කයක් හම්බ වෙලා තියෙනවා නේ. ඒ නිසා මේ කියන හතළිස්දෙකේ, මේ භාවනා කමටහන් හතළිස්දෙකේ කොයි එකට දැම්මත් අවසානයේ ඉදිරියට යන්න යන්න සිද්ද වෙන්නේ අරගත්ත රූප කොට්ඨාශය ක්‍රමයෙන් රූප භාවනාවක් බවට පත් වීමයි. රූප භාවනාවක් බවට පත් වෙච්චි බව දැනගත්තා නම්, එයාට කියන්න පුළුවන් ලෝකෙන්ම අයින් වුණයි කියලා. ඊට පස්සෙ රූප භාවනාව දිගේ යනකොට එන්න එන්න ඒක සියුම් වෙනවා කියන එක සර්වඥයන් වහන්සේ සාරාසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පුරලා අපි වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් කරපු සත්‍ය ධර්මයක්. ඉතින් රූපය සියුම් වෙවී සියුම් වෙවී යනකොට, සූක්ෂ්ම රූප බවට පත් වෙනකොට, ඒ කෙනාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා කොච්චරක පුහුණුවක් කොච්චරක හික්මීමක් තියෙන්න ඕනැද අපේ ජීවිතයේ අතගාපු නැති අර සූක්ෂ්ම තත්ත්වවලට යන්න කියලා. හිතන්නකෝ, ආන්න එතෙන්ට අපි

ගියොත්, ඒ කියන්නේ මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා එක චිත්තක්ෂණයක් ගියොත් තේරේවි අපි ඔක්කෝම ගාව ඒ පින තියෙනවා.

ඒ නිසා අපි සති පාසලේ ආප්තෝපදේශයක් ගත්තා, සතියෙන් අපි මේ ලබන ආනිශංසය අපේ ජන්ම දයාදයක්. ඒක දකින්නෙ නැතුව මැරෙන්න පුළුවන්. ඒක වෙනම කතාවක්. ඇත්තටම එහෙම වෙනවා නම් අපි තමයි වැරදිකාරයෝ. මොකද, මේක කියල දුන්නොත් හුඟදෙනෙක් කැමතියි මේකට. ඒ නිසා අපි උත්සාහ කළා චෝදනා මොනවා ආවත් ඉස්සරහට කාටත් කියල දෙන්න මෙන්න මේ තරම් පිනක් තියෙනවා මේ මනුස්ස ශරීරයේ. අපි විශේෂයෙන්ම දැනට ඒකට යෙදී සැදී පැහැදී කටයුතු කරන අය නේ. අපි තව ටිකක් වෙලාව අරගෙන දිගින් දිගට දිගින් දිගට මේ කය පූජනීය ස්ථානයක් බවට පත් කරගෙන, මේ කය මනුස්සයාගේ සතාගේ පිරිසිදු භාවයට, නැත්නම් අපි කියන විශුද්ධිය පිණිස තියෙන ඒකායන මාර්ගය කියල තේරුම් අරගන්න පුළුවන් වුණොත්, ඊට පස්සෙ තියෙන ආනිශංස ටිකක් තියෙනවා නේ - **සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය** කියන එක ලැබෙයි. නමුත් කයෙහි හිත පැවැත්වීමෙන් මිස මේ කය රූපලාවණ්‍යය කිරීමෙන්, සබන් ගාලා හේදීමෙන් පිරිසිදු කරන්න පුළුවන් කියලා හිතන කෙනෙකුට නම් මං හිතනවා ටිකක් අමාරු වෙයි **සොකපරිදෙවානං** කියන දේ සමතික්‍රමණය කරන්න. **දුක්ඛදොමනස්සානං** සමතික්‍රමණය කරන්න.

ඒක නිසා පුළුවන් තරම් මේ ලැබිච්ච මනුස්ස ජීවිතය හොඳට සෞඛ්‍ය සම්පන්නව නඩත්තු කරන්න. අසුභය ගැන තමයි මං මේ කතා කරන්නේ. පිළිකුලක් ගැන තමයි කතා කරන්නේ. නමුත් මේක කෝවිලක් පන්සලක් පල්ලියක් විදිහට තියාගෙන මේකට හොඳට හිත යොදගෙන ගත කරන්න පටන් අරගත්තොත්, ඒ කෙනාට වහාම දැනෙන දේ තමයි තිරිහන් වෙන ගතිය. ඒ වගේම අර ළමා මනස, ආධුනික මනස ආයෙ ඇවිල්ල කියනවා මොනවද අපිට කරන්න බැරි කියලා. මේ ලෝකේ ඔක්කෝමලා බුදු වෙන එකක් නෑ. එක බුදු කෙනයි පහළ වෙන්නේ. ඒ බුදුන් වහන්සේගේ පහළ වීම **සුඛො බුද්ධානං උප්පාදො**. අපිට මේ වෙලාවෙ කරන්න පුළුවන් දේ තමයි

භාවනා මනසිකාරයක, නැත්නම් සතියේ හිත පිහිටුවාගෙන මුළු ලෝකෙම වෙනුවෙන් කල්පනා කරලා සතිය පිහිටුවීම.

මේ වෙනකොට තියෙන උද්වේගකර තත්ත්වය යටතේදි පුංචි කෙනෙක්වත් හිතන්න එපා, අබෞද්ධ කෙනෙක්වත් හිතන්න එපා මේක පුංචියි කියලා. ඒ වගේම අසුභය කියලා මේකෙ නාස්තික පැත්තක් හිතන්න එපා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කය දිහාම අලුත් පැත්තකින් බලලා, කය අනුව බලලා ගත කරන ජීවිතයක් වෙන නිසා දුකට පත් වෙච්ච ඇත්තන්ට විශාල අඳුරු වලාවක තියෙන රිදී රේඛාවක් වගේ පේන්න පටන් අරගන්නවා. කවදක්වත් නෑ මේ පැමිණිච්ච දුක තමන්ට කරදරයක් වෙන එකක්. පැමිණි දුක් පැණි රහ කරගන්න අද දවසේ ධර්ම දේශනාවත් මේ අවස්ථාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියලා අපි මෙතනින් සමාප්ත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපානසතිය ඉරියාපථය ආදී භාවනා පබ්බවලදී හුස්ම, ඉරියව්ව යන්න ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකි අරමුණු වන අතර, පටික්කූල සංඥ පබ්බයේදී එය මනෝමූලික අරමුණකි. පටික්කූල මනසිකාරය කිරීමෙන් විවිධ මානසික ආබාධ හා දිවි නසාගැනීම් ආදිය සිදු වීමට හේතුව එය මනෝමූලික අරමුණක් නිසාද? කරුණාවෙන් පහද දෙන්න.

පි: ඔව්, ඇත්තටම ප්‍රශ්නය එච්චර හොඳට නිර්වචනය වෙලා නෑ. නමුත් අපිට සාකච්ඡාවට ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කළ හැකි නොහැකි කියන තත්ත්වය. ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට ආනාපානය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කළ හැක්කක්. ඉරියව්වත් පුළුවන් කියල කියනවා. නමුත් ආනාපානයම පවා සමථ වශයෙන් කරන්න පුළුවන් ක්‍රමය සහ විපස්සනා කරන්න පුළුවන් ක්‍රමය කියලා ක්‍රම 2 ක් තියෙනවා. ආනාපානසතිය කියන එක ගනිමුකො අපි ප්‍රශ්නෙට ප්‍රවේශයක් විදිහට. ආනාපානසතියේ තියෙනවා බලන්න කාරණා තුනක් : මම හිතනවා නෙවෙයි. වේදනාවක ඉන්නවා

නෙවෙයි. සද්ද අහනවා නෙවෙයි. හුස්ම ගන්නවා කියලා ආනාපානයට දන්න පුළුවන්. දෙක තමයි මම හුස්ම ගන්නකොට මට මේ ආනාපානය වැටහෙන්නේ උදරයේද නාසිකාග්‍රයේද උගුරේද කියලා තමන්ගෙ ශරීරයට සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන් තැන, ගැටෙන තැන, හැප්පෙන තැන කියලා තව එකක් තියෙනවා. 3 වෙනි එක තමයි ආශ්වාසය කරන වෙලාවෙ, ප්‍රශ්වාසය මීට වෙනස් කියලා ආනාපානය ඇතුළෙ වෙනස්කම් පේනවා. හුස්ම ගන්නවා, ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි නෙවෙයි කියනකොට ඒක හුඟාක් වෙලාවට සමථය පැත්තට වැටෙනවා. නමුත් හැපෙන තැන වැටහෙනකොට; ආශ්වාසය මෙහෙමයි, ප්‍රශ්වාසය මෙහෙමයි, ආශ්වාසය කියන්නෙ ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි, ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙ ආශ්වාසය නෙවෙයි කියනකොට විපස්සනාවට වැටෙනවා.

ඒ විදිහට බැලුවහම ඕනෑම අරමුණක තියෙනවා ඒ වගේ සංකල්පමය පැත්තක් සහ යථාර්ථමය පැත්තක්. යථාර්ථමය පැත්ත ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කළ හැකියි. සංකල්පමය පැත්ත මනෝමූල කියල තමයි ප්‍රශ්නෙ නගලා තියෙන්නේ. ඒ අනුව බලනකොට පටික්කූල මනසිකාරය හැම වෙලාවෙම ඒ වගේ සංකල්පයක්ම විතරක් නෙවෙයි අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධ වෙන වෙලාවල් එනවා. අපි හිතමු අපි කෑම කන වෙලාවෙයි අපිට කෑම වමාරන්න වෙච්චි වෙලාවක වමනයක් ගිය වෙලාවෙයි පැහැදිලි වෙනසක් අපිට තේරෙනවා - කෑම ටිකක් බලනකොටයි වමාරන වෙලාවකයි. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා කෑම ගන්නකොට කෑම රුචියක් ඇති වෙනවා. වමනයක් දකිනකොට කෑම අරුචිය පහළ වෙනවා. එතකොට ඒක ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කළ හැකි මට්ටමක් තියෙනවා. හැබැයි මේ උග්‍ර අවස්ථාව. අපි භාවනාවෙදි ගත්තොත්, පටික්කූල මනසිකාරය හෙම භාවනා කරගෙන යනකොට වරින් වර වරින් වර අපිට ප්‍රියව වැටහිච්ච අරමුණ අප්‍රියව වැටහෙනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනෙන් අපි කියනවා නම් හීන ප්‍රණීත වශයෙන් වැටහෙනවා. කාලෙකට පස්සේ හොඳට හුස්ම වැටහුණයි කියලා හුස්ම වැටහීම පිළිබඳ බොහොම සතුටක්, එහෙම නැත්නම් ප්‍රීතියක් ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙන වෙලාවල් තියෙනවා. සමහර වෙලාවට හුස්ම

තේරෙනවා, එපා වෙනවා. දැන් හුස්මෙමයි ඉන්නේ. එපා වෙනවා. එතකොට හීන ගතියක් වැටහෙනවා. අන්න ඒ වගේ ශරීරය දිහා වුණත් අනෙකුත් ධාතු දිහා වුණත් ඒ හීන ප්‍රණීත භාවය වෙනස් වෙනකොට, ඒ හීන භාවයේදී පටික්කූල භාවය තමයි මතු වෙලා පේන්නේ. එපා වෙන ගති. අන්න එහෙම දේවල් භාවනාවෙදි ඇත්තටම මතු වෙනවද, නැත්නම් භාවනාවෙදි අපි මතු කරවාගන්නවද කිව්වොත්, මතු කරගන්න වෙලාවෙදි නම් විකෘති ඇති වෙන්න පුළුවන්. ස්වභාවයෙන් මතු වෙන වෙලාවල්වල එන්නෙ නෑ.

ඒක නිසා බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ පටික්කූල මනසිකාරය කරන්න ඕනෑ ඒ අදාළ ලෙඩේ තියෙනවා නම් බෙහෙතක් විදිහට තමයි. එහෙම නැත්නම් over the counter බෙහෙතක් විදිහට තිබුණු පලියට පාවිච්චි කරන්න හොඳ නෑ. පටික්කූල මනසිකාරය අපි කියන්නේ අසුභ භාවනාවට. අසුභයේ යන්න කියල කියන්නෙ රාගයට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයක් විදිහට. ඉතින් කාට හරි රාගය වැඩි වෙලා භාවනාව පැත්තකට ඇද වෙලා නැඹුරු වෙලා පටික්කූල මනසිකාරය කරනවා. එහෙම නැතුව පටික්කූල මනසිකාරය ඕනෑවට වැඩිය කරන්න ගියොත් තමයි ඕක සංකල්පමය පැත්තෙන් මනෝමූලමය පැත්තෙන් ගිහිල්ලා තමන් ජීවිතයට වෛර කරන, නැත්නම් සැප හොයලා ජීවත් වෙන අයව වැරදියට දකින පැතිවලට යන්න පුළුවන්. ඒක නිසයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට - 3 වෙනි පාරාජිකා පාළි පොතේ සඳහන් වෙනවා හැම භාවනාවක්ම පක්ෂග්‍රාහියි ආනාපානය හැර. මේ නිසා ආනාපානසති භාවනාවට විශේෂ ප්‍රමුඛතාවක් දෙනවා. ඕනෑම භාවනාවකින් ඇති වෙන ප්‍රශ්නයක් ආවොත් ආනාපානයට දන්න. එතකොට අර ඇති වෙච්ච ප්‍රශ්නය සමනය කරගන්න පුළුවන්.

අපි ථෙරවාදී සාමාන්‍ය සිංහල බෞද්ධ කියන පැත්තෙන් ගත්තොත්, ආනාපානසති භාවනාව දහසක් බුදුන් බුදු වෙන උදේ පාන්දර බුදුන් බුදු කරවන භාවනාවක් විදිහට අපි පිළිඅරගන්නවා. සර්වඥයන් වහන්සේ ආනාපානසතියට විශේෂ තැනක් දීපු නිසා, හුගදෙනෙක් සම්මත ක්‍රමයේ හැටියට භාවනා කරනවයි කියල

කියන්නෙ වාඩි වෙලා හුස්ම බලන එක. නමුත් සතිය කියන්නෙ ඒක නෙවෙයි. සතිය කියන්නෙ ඕනෑම ඉරියව්වක් ඕනෑම දෙයක් අරමුණු කරන්න පුළුවන්. හැබැයි අරමුණ මතු කරවාගෙන නෙවෙයි ගන්නේ. අවස්ථානුකූලව මතු වෙන, ප්‍රකට වෙන අරමුණ. ඉතින් ඒක ඇත්තටම ගුරුවරයා අතේ තියෙන සම බර භාවයක්. අපි කමටහන් සුද්ධ කරන වෙලාවෙ මේ වගේ ප්‍රශ්න අහනකොට කවුරු හරි ඕනෑවට වැඩිය අසුභය මතු කරගෙන, එහෙම නැත්නම් මෛත්‍රිය මතු කරගෙන මොනවා හරි කරනවා නම්, කියන්න ඕනෑ ඇයි එහෙම කරන්නේ? පුළුවන් හැම වෙලාවෙම ආනාපානසතිය කරන්න. වෛරයක් ආවොත් මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න. ඒ වගේම කෑදරකමක් ආසාවක් රුචියක් ආවොත් පටික්කූල මනසිකාරය කරන්න. එව්ව එතකොට prescription drugs කියල තියෙන්නේ. අභවල් ලෙඩේට මේ බෙහෙත. එහෙම නැතුව තිබුණට පාවිච්චි කරන දේවල් නෙවෙයි.

ඒක පිළිබඳව ඉස්සෙල්ලාම මට අහන්න ලැබුණේ බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේත් එක්ක පණ්ඩිතාරාමෙ ඉන්නකොට. මොකද, එතෙන්ට එනවා හුඟාක් බටහිර අය. ඒ නිසා දෙන්නෙ භාවනාව ප්‍රයෝජනය සලකලා. තිබුණට පාවිච්චි කරන්න යන්නෙ නෑ. දැන් මෙහෙදි මම කමටහන් සුද්ධ කරන්න ගියහම සමහර ඇත්තො එනකොටම කියන්නෙ, අපි දෙන උපදෙස් පිළිපදින්නෙ නෑ එයා අසුභ භාවනාව කරගෙන එනවයි කියලා. මං කියනවා හොඳයි කරලා බලන්න. අවුලක් වෙනවා නම් මං කියනවා කරුණාකරලා ඒ මධ්‍යස්ථානවලට යන්න. අවුලක් නැතුව ඒක යනවා නම් එයාට ගැළපෙනවා වෙන්න පුළුවන්. එතෙන්දි අපි පුද්ගල විශේෂත්වය සලකලා තමයි ඒ තියෙන ප්‍රශ්නෙට හෝ පුද්ගලයට උත්තර දෙන්නේ.

<u>ප්‍ර:</u> ස්වාමීන් වහන්ස, එවැනි අඩුපාඩු සිදු නොවී පෙර පබ්බවල ආකාරයට අජ්ඣත්ත බහිද්ධා, සමුදය වය ආදී කොටස්වලට ප්‍රවේශ වීමේ අනුපිළිවෙළ පිළිබඳව භාවනානුකූල විස්තරයක් කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> ඔව්, ඒක තමයි, මේ ධර්ම දේශනාවෙදි **අත්ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති** කියන මේ වාක්‍යය ඇත්තටම

පටික්කුල මනසිකාර පබ්බයටම සීමා වෙච්ච එකක් නෙවෙයි. හැම පර්වයකම අවසානයේ තියෙනවා. මේකට ඉස්සෙල්ලා ඒත් එක්කම තියෙන **ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා තමන් දැනගත්ත ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ගත්ත කේසා ලෝමා වශයෙන් ගත්ත පටික්කුල ආරම්මණය අනුන්ගෙ කෙස් ලොම්වලටත් සම්බන්ධ කරලා අපිට ගන්න පුළුවන්. එතකොට අජ්ඣත්ත බහිද්ධා භේදය අපි සලකනවා.

ඒ වගේම අරමුණක හටගැන්මක් එනවා නේ. අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කරකර ඉන්නකොට හමේ කැසිල්ලක් හටගන්නවා. එතකොට අපේ අවධානය හුස්මෙන් හමට යනවා නේ. හුස්ම කියන්නෙත් දැනෙන්නෙ හමටම තමයි, නමුත් අර වෙන තැනක හමේ තියෙන වේදනාවට ගියහම ඒ අරමුණේ හටගැනීම අපිට පේනවා නේ. හටගැනීම වෙනකොටම මේ ආනාපාන අරමුණ නැති වෙනවා නේ. එකක් හටගන්නකොට එකක් නැති වෙනවා. ඊට පස්සෙ අර අතුරු බාධාවට හටගත්ත අරමුණ නැති වෙන වෙලාවෙදි සමහර වෙලාවට ආයෙ ආනාපානය එන්නත් පුළුවන්.

මේ වගේ මතු වෙන හැම අරමුණකම සමුදය පැත්ත භාවනා නොකරපු එක්කෙනා ප්‍රිය කරනවා. භාවනාව සමව මධ්‍යස්ථව කරන එක්කෙනා හටගැනීම සහ වැය වීම ක්ෂය වීම සමානව බලනවා. හොඳටම භාවනාව කරපු එක්කෙනා වය පැත්ත වැඩිපුර බලනවා හටගන්න පැත්තට වැඩිය. භාවනා කරගෙන යනකොට හැම දේම නැති වෙනවා කියන එක තමයි කොණ්ඩඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය අහලා බුදුරජාණන් වහන්සේට තමන්ගේ වෙච්චි වෙනස කිව්වේ **යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං - සබ්බං තං නිරොධධම්මං.** එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ දැනගත්තා මෙයාට ධර්මය වැටහුණා, මෙයා වෙනස් වුණයි කියලා. ඊට පස්සෙ දකින්නෙම මේ හටගන්න හැම දේම ගෙවෙනවා.

ඉතින් එතකොට ජීවිතය පිළිබඳව සාර්ථක පැත්තෙන්, නැත්නම් නිර්මාණශීලීව බලන අය හිතනවා මේ හටගැනීම බලන පැත්ත නිර්මාණශීලී බවක් සහ ප්‍රගතියක් විදිහටත් වැය වීම ක්ෂය වීම බැලීම නාස්තිකවාදයක් උච්ඡේදවාදයක් විදිහටත්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලස්සන උත්තරයක් දෙනවා, අනිකුත් ආගම්වලට වැඩිය, මේ ලෝකෙ හටගන්න හැම දේම දුකක් කියලා. එහෙම නම් ගෙවෙන එක සැපක්. නමුත් අපි හුඟක් වෙලාවට කැමති නෑ නේ. අපි හිතනවා 'නෑ නෑ අභවල් දේ හටගන්න එක සැපයි. මේක දුකයි'. දුක වැඩිද සැප වැඩිද කියලා අපි එකඑක්කෙනාගෙ මත වෙනස්. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ හටගන්නා වූ හැම දේකම පවතින දුක්ඛ සත්‍යය දැකපු නිසා එහෙම නම් වැය වෙනවයි කියල කියන්නෙ දුකක් නැති වීමක්. එතෙන්ට යනකොට පරිවර්තනයක් වෙලා. ඉතින් එක ජීවිතයක් ඇතුළත මේ හටගැනීම පැත්ත බලබලා හිටපු කෙනාට හටගැනීම වැය වීම දෙකම බලලා වැය වෙන පැත්තට යනවා කියල කියන්නෙ තුන්වෙනි ආර්ය සත්‍යයට කිට්ටු කරනවා. නිරෝධ සත්‍යයට කිට්ටු කරනවා.

මේක සමහරු ජීවිතේ ඇතුළත දකිනවා. සමහරු එක පර්යංකයක් ඇතුළත දකිනවා. 'පටන්ගන්නකොට මට ආනාපානයේ හටගැනීම පේනවා. පහු වෙනකොට ඒක ගෙවෙමින් පවතිනවා, භංග වෙමින් පවතිනවා' කියන එක දකිනවා. ඉස්සෙල්ල ඉස්සෙල්ලා මේක වෙන්න විනාඩි 45 ක් 50 ක් යනවා පර්යංකයක් ගත්තොත්. හොඳට භාවනා කරපු එක්කෙනාට විනාඩි 2න් 3න් හටගැනීම බලබලා ඉඳලා එකපාරටම හිත වැය වීම බලන පැත්තට පවා යන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ ගොඩක් කල් භාවනා කිරීමෙන් ලබපු අත්දැකීම තමයි. අනික් අයට වෙලා තියෙන්නේ හටගැනීම පැත්ත දැකීම භාවනාවෙ දියුණුවක් විදිහට බාරගන්න අතර, වැය වීම දැකීම භාවනාවේ කැඩීමක්, අවාසනාවන්ත දෙයක්, අකරතැබ්බයක් විදිහට දකින්න ඉඩ තියෙනවා.

එතනදි තව එක වාක්‍යයක් කියන්න කැමතියි මං. යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් භාවනාවක, අරමුණක, නිමිත්තක වැය වීම දැකලා ඒකට බය වෙලා කලබල වෙලා වැරදීමක් කියලා හිතන්න මතන්න

පෙළඹුණොත් ඒක ගුරුන්නාන්සෙගෙ වැරැද්දක් කියලා බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා. යෝගාවචරයගෙ වැරැද්දක් නෑ. මොකද, යෝගාවචරයා ඉන්නෙ එහෙම ලෝකෙක නේ. එතකොට ගුරුවරයා දැනගන්න ඕනෑ මෙයාට කියල දීලා කමටහන සුද්ධ කරල දෙන්න. එතකොට කොච්චරක් අහගෙන ඉන්න ගුරුවරයා අර කියන කෙනාගෙ මතිමතාන්තර තේරුම් අරගෙන අවස්ථාවෙ හැටියට සුද්ධ කරල දෙන නිසා අපි මේකට සිංහලෙන් කියන්නෙ කමටහන් සුද්ධ කරනවයි කියලා. කමටහන සුද්ධ වෙලා නැත්නම්, වැය වීම දැකීම හොඳ නැති දෙයක් කියල අපි හිතන්න ඉඩ තියෙනවා.

<u>ප්‍රශ්</u>: ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබවහන්සේ වැය වීම සම්බන්ධව දේශනා කළා. එය තව දුරටත් පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පිː</u> අවස්ථානුකූලව, නැත්නම් විස්තරාත්මකව කියල හිතමුකෝ. එහෙම කියනවා නම් අපිට සංස්කාර කියන වචනෙට යන්න වෙනවා. සංස්කාර කියල කියන්නෙ යමක හටගැනීමක් පැනෙනවා, ප්‍රසිද්ධ වෙනවා, විපරිණාමයක් පේනවා, ඊට පස්සෙ ඒකෙ ගෙවී යෑමක් පේනවා. සංස්කාර ස්වභාවය කියල කියන්නෙ ඒකයි. ඒක නිසා **උප්පාදෙ පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති** කියල තමයි පොතේ තියෙන්නේ. මේක පසුකාලීනව කියල තියෙනවා හටගැනීම, පැවතීම සහ නැති වීම කියලා. කොහොම හරි මෙතන මේ ප්‍රශ්න නගන්නේ නැති වීම ගැන. නැති වීම කියන එක ඕනෑම සංසිද්ධියක තියෙනවා. නමුත් සමාජ විවරණ ක්‍රමය තුළ, සදාචාරය තුළ, නැත්නම් ශිෂ්ටාචාරය තුළ වැය වීම නොදැක තමයි අපි කතා කරන්නේ. අපි ළමයෙක් ඉපදෙනවට පාටි දම්මට, මැරෙනවට පාටි නෑ. කෑම කන වෙලාවට අපි බොහොම සන්තෝසෙන් කෑවට, අසූචි පිට වෙන එක අපි කතා කරන්න කැමති නෑ. ඒ වගේ හැම දේකම වැය වෙන පැත්ත වහන එක තමයි අපේ පවතින ක්‍රමය.

නමුත් භාවනාවට ගියාට පස්සේ, ආනාපානය ගන්නකෝ. ආනාපානය අරගත්තට පස්සේ අපිට පේන්නෙ හොඳටම නාස් පුඩුව

පුරවාගෙන හුස්ම පිට වෙන ඇතුල් වෙන වෙලාවල්. ඇතුල් වෙන වෙලාවෙදි අපි ආශ්වාසය කියනවා. පිට වෙන වෙලාවෙදි ප්‍රශ්වාසය කියනවා. එතකොට මේ හුස්ම නාස් පුඩු පුරවාගෙන යන්න ඉස්සෙල්ලා කුමන තත්ත්වයක ඉඳලද මේ නාස් පුඩු පුරවාගෙන යන තැනට ආවේ? කියල බැලුවොත්, ඒ හටගන්න පැත්ත අපිට නොපෙනී තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. හොඳ අවධානයකින් ඉන්න ඕනෑ හුස්මත් බලලා, කොහේ ඉඳලද ආවේ කියල බලන්න. ඒකට අපි කියනවා හුස්මේ පූර්ව නිමිත්ත බලනවා. හුස්ම හටගන්න හැටි බලනවා. මේ දෙකම දක්ෂ වෙච්ච එක්කෙනාට පේනවා ඒ හටගත්ත දේ පූර්ව නිමිති සහිතව හටගෙන, ටික වෙලාවක් විපරිණාමයට පත් වෙලා, වැය වීමක් වෙනවා. ගෙවී යෑමක් වෙනවා. ඒක තමයි අන්තිමටම දකින්න අමාරු දේ. මොකද, අපේ හිත කැමති නෑ බලන්න. නමුත් මෙහෙයවනවා නම් හොඳට මැද දැක්කා, මුල දැක්කා, ඊට පස්සෙ වැය වීම දිහා බලන්න උනන්දු වෙලා ගියොත් බලන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ නැති කම නෙවෙයි තියෙන්නේ. අපේ හිතේ භීතිකාවක් තියෙනවා. අපේ හිතේ භ්‍රාන්තියක් තියෙනවා දේක නැති වීම බලන්න.

නමුත් භාවනාවෙදි එක තැනක් එනවා මැදත් පේනවා, මුලත් පේනවා, ඊට පස්සෙ අර හැම දේමට සම හිතින් බලනකොට මේ හටගන්න හැම දේම ගෙවෙමින් පවතිනවා කියලා, අන්න ඒ වෙලාවෙදි ඒක බලනාසුලුව, ඒකට සූදනම් ශරීරයෙන්, ඒකට ලෑස්ති වෙලා ගියොත් ඒ කෙනාට තේරෙනවා "මෙතෙක් මුවා වෙලා තිබුණ දෙයක් අද මට පේන්න පටන්ගන්නවා. හටගත්ත හැම දේම ගෙවෙනවා" කියලා. ඒකට අපි කියනවා **වයානුපස්සනා, ඛයානුපස්සනා, නිරොධානුපස්සනා** කියලා - වැය වීම දකිනවා, ක්ෂය වීම දකිනවා, නිරෝධය දකිනවා. භාවනාවේ ගැඹුරුම අවස්ථා තුනක් - **වයානුපස්සනා, ඛයානුපස්සනා, නිරොධානුපස්සනා.** ඒක අමෝරාවෙන් ගන්න බෑ. භාවනාව ඒ මට්ටමට මේරුවාට පස්සෙ තමයි අපිට ඒ නිසි ක්‍රමයට ඒක දිහා බැලීමෙන්, සූදනම් ශරීරෙන් ගියොත් අපි මෙතෙක් කල් සංසාරෙ කොච්චරක් මේක ප්‍රසිද්ධව තිබුණට නොදැක ඉඳල තියෙනවද කියන එක දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

14 | ධාතුමනසිකාරය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, මේ අවස්ථාවෙදි අපි සතිපට්ඨානය සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ වශයෙන් සාකච්ඡා කරමින් කරගෙන යන මේ සතිපට්ඨාන විවරණ වැඩසටහනේ තවත් කොටසකට සම්ප්‍රාප්ත වෙලා තියෙනවා. අපි නැවතත් මතක් කරගැනීමක් කළොත්, විශේෂයෙන්ම සිහිය දියුණු කරන, සිහිය වෙත අවධානය වැඩියෙන් යොමු කරන, ඒ දියුණු කරගත්ත සතිය පාදක කරගෙන ප්‍රඥාව දියුණු කරන මාර්ගයක් වශයෙන් අපිට මේ මුළු සතිපට්ඨානයම හඳුනාගන්න පුළුවන්.

මුල් අවස්ථාවෙදි අපි විශේෂයෙන්ම මේ කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් යුක්තව කටයුතු කිරීම - ආතාපි ගුණය - ගැන සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සෙ අපි සතිමත් වීම ගැන - අතීතයෙන් අනාගතයෙන් හිත මුදවගෙන එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව වාසය කිරීම ගැනත් සාකච්ඡා කළා. ඒ එළඹ සිටි සිහියෙන් නොනැවතී අපි මේ දැනගන්නා දෙයක්, මේ මොහොතේ ලබන අත්දැකීමක් සර්වප්‍රකාරයෙන්ම දැනගන්න, විස්තර සහිතව දැනගන්න, හාත්පසින් දැනගන්න

උත්සාහවත් වෙන **සම්පජානො** කියන ගුණය ගැන, කුසලතාව ගැනත් යම් පමණකට සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ අපි ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනාවේ එන ආනාපානසතිය මුලින්ම සාකච්ඡා කළා. එතෙන්දි විශේෂයෙන්ම නිරායාසයෙන් සිද්ධ වෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට අවධානය යොමු කරමින්, ඒ ක්‍රියාවලිය තුළින් අපි තුළ සතිමත් බව අවදි කරගන්න දියුණු කරගන්න උත්සාහවත් වීම ගැන යම් පමණකට සාකච්ඡා කළා.

එතෙන්දි මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි අපේ අවධානය පැවැත්වූවේ නාසිකාග්‍රයේ. එතකොට නිරායාසයෙන් ආශ්වාසයක් අපට තේරෙනවා. ඒ ආශ්වාසය ගැන අපි දැනුවත් වුණා. ඒ වගේමයි, ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒ ප්‍රශ්වාසය ගැන දැනුවත් වුණා. මේ අන්දමින් අපි ආශ්වාසයක් ගානෙ ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ සිහිය දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්ත වුණා. ඔන්න ඔය තත්ත්වය අපි තව දුරටත් ඉදිරියට අරගෙන ගියා. ඒ තමයි ඒ ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ යම් යම් සියුම් ලක්ෂණ තේරුම්ගන්න අපි උත්සාහවන්ත වුණා. ඒ තමයි ආශ්වාසය ඇතැම් විට දීර්ඝව දැනෙනවා. ඇතැම් විට කෙටිව දැනෙනවා. ප්‍රශ්වාසය ඇතැම් විට දීර්ඝව දැනෙනවා. ඇතැම් විට කෙටිව දැනෙනවා. මේ වගේ ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සිද්ධ වෙන සියුම් වෙනස්වීම් හඳුනාගැනීම සඳහා අපි උත්සාහවන්ත වුණා.

ඒ වගේමයි අද අපි කරපු මෙහෙයවීමක් සහිත භාවනාවෙදි මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේම තියෙන තවත් පැති - ඒ කියන්නේ ආශ්වාසයේ සිසිල් බව, ප්‍රශ්වාසයේ උණුසුම් බව, ආශ්වාසය ඇතිල්ලෙන ආකාරය, ප්‍රශ්වාසය ඇතිල්ලෙන ආකාරය - මේ වගේ සියුම් පැති අපිට තේරුම්ගන්න අවස්ථාව ලැබුණා. දැන් සතිය පාදක කරගත්ත, ඒ සතියේම තියෙන අපිළාපන ලක්ෂණය කියන, ටිකක් ගැඹුරට හිත යොමු වීම, මතුපිට ඉන්නෙ නැතිව යෝනිසෝ මනසිකාරයකින් ගැඹුරට යොමු වීම පාදක කරගත්ත සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙන ආකාරය අපි පොඩ්ඩක් තේරුම්ගත්තා. මෙහෙම යන ගමනේ ඊළඟ මට්ටම තමයි අපි තේරුම්ගත්තේ සම්පජඤ්ඤය කියන කොටසෙදි - ඒ කියන්නේ ටිකක් විස්තර සහිතව බලන්න. අපේ

භාවනාව ඉඳගෙන කරන භාවනාවකට සක්මනින් කරන භාවනාවකට පමණක් සීමා නොකර, එදිනෙදා කටයුතු හැම දෙයක්ම සිහියෙන් යුක්තව කරන තත්ත්වයකට අරගෙන එන්න අපි උත්සාහවන්ත වුණා. ඊළඟට අපි ඉරියව් ගැන දැනුවත් වුණා. ඒ කියන්නෙ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව, ඇවිදින ඉරියව්ව, හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව, සැතපිලා ඉන්න ඉරියව්ව කියන විවිධ ඉරියව් ගැනත් අපි සතිමත් වුණා. ඊට පස්සෙ ඒකෙම දිගුවක් වශයෙන් සඳහන් කරන්න පුළුවන් උදරයේ සිද්ධ වෙන පිම්බීමට හැකිළීමට අවධානය යොමු කරමිනුත් අපිට සතිය දියුණු කළ හැකි ආකාරයත් සාකච්ඡා කළා.

මේ හැම දේකින්ම අපි ටික ටික අපේ විසිරිච්ච මනස අපි වෙතට ගන්න දරන ප්‍රයත්නයක් පෙන්නුම් කරනවා. මොකද, අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් එක අරමුණක නැහැ. හාත්පස විවිධ අරමුණුවල පැන පැන යන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු විසිරිච්ච මනසකින් අපිට බැහැ නිවැරදි දහමක් අවබෝධ කරගන්න. ඒ නිසා යම් කුසලතා රැසක් අපේ හිත තුළ දියුණු කරගන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේමයි නීවරණවලින් අපේ හිත මුදවාගෙන සංසිඳුණු ඒකාග්‍ර වෙච්ච සමාධිමත් හිතක් ඇති කරගන්න අවශ්‍යයි. ඒ නිසා මුල් වකවානුවෙදි අපිට සිද්ධ වෙනවා අපේ හිතේ දැනට තියෙන අඩුපාඩු සෑහෙන දුරට මැඩපවත්වමින්, වුවමනා කරන කුසලතා අපේ හිතේ දියුණු කරගැනීම. ඒක අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කටයුත්තේ අපි නිරත වෙන ආකාරය තමයි මුල් කාලෙදි අපිට දැනගන්න පුළුවන්.

දැන් ඔහොම අපි භාවනාව වඩාගෙන යනකොට, අපේ හිත දියුණු කරගෙන සතිය දියුණු කරගෙන යනකොට, අපිට හම්බ වෙනවා කය දිහා බලන තවත් දෘෂ්ටි කෝණයක්. ඒක තමයි පූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පහුගිය සති කිහිපයේදි විස්තර කළේ. ඒ කියන්නෙ දැන් අපි හිතාගෙන ඉන්නවා මේ කය තුළ මම ඉන්නවා, මේ කය මටයි අයිති, මම හරි ලස්සනයි, මම හරි හැඩකාරයි, මම හරි ශක්තිමත්. මේ වගේ මේ කයම මූලික කරගත්ත යම් යම් වැරදි ආකල්ප අපි තුළ තියෙනවා. ඒවත් දුරු වෙන්න උපකාර වෙන තවත් භාවනාවක් තමයි පටික්කූල මනසිකාරය කියල කියන්නේ. ඒ

කියන්නෙ මේ කය දිහා පිළිකුල් ආකාරයෙන් බලනවා. මේ කයේ විවිධාකාරය කොටස් තියෙනවා. ඒ කොටස් සම්බන්ධයෙන් අපි තවත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලනවා. ඒ අන්තර්ගත වෙන කොටස් ඇත්ත වශයෙන්ම ගත්තොත් සුභ ස්වභාවයක්වත් මනරම් ස්වභාවයක්වත් ඇලෙන ස්වභාවයක්වත් රමණීය ස්වභාවයක්වත් නැහැ. ඇත්ත වශයෙන්ම බැලුවොත් මෙතන තියෙන්නෙ අසුභ ස්වභාවයක් පිළිකුල් ස්වභාවයක් කියලා මේ අන්දමින් අපි කය දිහා තවත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න ඉගෙනගත්තා.

ඒකෙම තවත් පැත්තක් අපිට කතා කරන්න පුළුවන්. මේ කය දැන් තනි ඒකකයක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙනවා කොටස් රාශියක්. ඒ කියන්නේ කය සකස් වෙන්න විවිධ කොටස් රැසක් තියෙනවා. අන්න ඒ කොටස් රැස ගැන අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අවධානය යොමු කරනවා. ඒ කියන්නේ කෙස් තියෙනවා, ලොම් තියෙනවා, නහර තියෙනවා, ඇට තියෙනවා, ඇට මිදුළු තියෙනවා, මලමුත්‍ර තියෙනවා. මේ වගේ බොහොම පැතිරිච්ච පරාසයක මේ කය සකස් වෙන්න උපයෝගී වෙච්ච යම් යම් කොටස් ගැන අවධානය යොමු කළා. එක පැත්තකින් එතකොට අපිට කය ගැන තිබිච්ච ඇල්ම, කය ගැන තිබිච්ච රාගය, මාන්නය දුරු කරගන්න පටික්කුල මනසිකාරය, නැත්නම් පොදු ව්‍යවහාරයේ එන අසුභ භාවනාව සෑහෙන්න ප්‍රයෝජනවත් වුණා.

ඒකෙම තවත් පැත්තක් අපිට කතා කරන්න පුළුවන්. ඒ තමයි මේ උපයෝගී කරගන්න කොටස්වල තියෙනවා ඝන ස්වභාවය වැඩි ගතියක්, තද ස්වභාවය වැඩි ගතියක්. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු - මේ මුල් කොටස් 20 අපි සලකනවා තද ගතිය වැඩි කොටස් වශයෙන්. කයේ තවත් කොටස් තියෙනවා දියාරු ගතිය වැඩියි. ගලන ස්වභාවය වැඩියි. උදාහරණ වශයෙන් ගත්තොත් රුධිරය, කෙළ, සොටු, මුත්‍ර. මේ වගේ කොටස් 12 ක් විතර තියෙනවා මේ කයේ. ඒවායේ දියාරු ස්වභාවයක්, ගලන ස්වභාවයක්, ද්‍රව ස්වභාවයක් තමයි පෙන්නුම් කරන්නේ. ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ කය අපි විවිධ නම් දීලා කොටස් වශයෙන් නම් කළාට මොකද,

තවත් පැත්තකින් කය දිහා බලන්න පුළුවන් තද ලක්ෂණය, ද්‍රව ලක්ෂණය මුල් කරගෙන. එපමණක් නෙවෙයි. මේ කයේ තියෙනවා උණුසුම් වීමේ ස්වභාවයක්. ඇතැම් වෙලාවට උණක් හැදුණහම අපිට තේරෙනවා කලින් තිබුණට වඩා කය දැන් උණුසුමෙන් වැඩි වෙලා. එතකොට මේ කයේ යම් උණුසුමකුත් තියෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට කය සිසිල් වෙලා. සිසිල් බවකුත් මේ කයේම නිරූපණය වෙනවා. ඒ වගේමයි මේ කය ඇතැම් වෙලාවට චලනය වෙනවා, කම්පනය වෙනවා. කය තුළ අපි තවත් හඳුනාගන්නවා යම් යම් ගති ලක්ෂණ රැසක්.

එතකොට මෙන්න මේ හඳුනාගැනීම් තවත් පැත්තකින් අපිට කියන්න පුළුවන් ධාතුන්ගේ නිරූපණයක් අපි හඳුනගන්නේ කියලා. ඒ කියන්නේ කය ගැන තිබ්බච වැරදි ආකල්පය, වැරදි අවබෝධය දුරු කරගැනීම සඳහා අපි දැන් ඔන්න ප්‍රඥාව මූලික කරගත්ත බැල්මක්, නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයක් කය වෙතට යොමු කරනවා. එතකොට අර අපි තුළ තිබ්බච වැරදි ආකල්ප පොඩ්ඩක් දුරු වෙලා ගිහිල්ලා නිවැරදි ආකල්පයක්, නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයක්, නිවැරදි අවබෝධයක් අපිට කය ගැන ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක හැබැයි ප්‍රායෝගිකවම කරන්න අවශ්‍යයි. මේ පිළිබඳව අපිට පොතක් බලන්න පුළුවන්. බණක් අහන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතෙන්දි අපි කරන්නේ භාවනාවක් වශයෙන් එය අපි තුළ ප්‍රගුණ කිරීමක්.

දැන් කය අර විදිහට කොටස් වශයෙන් බලන්න බලන්න, කය ගැන තිබ්බච ඝන සංඥාව යම් පමණකට දුරු වෙලා යනවා. මොකද, අපිට තේරෙනවා 'මේක ඇවිල්ලා තනි ඒකකයක් නෙවෙයි. තනි ඒක ඝනයක් නෙවෙයි. මෙතන කොටස් රැසක් තියෙනවා. ඒ කොටස් රැසේම එකතුවක් තමයි දැන් මේ තියෙන්නේ' කියලා සමහර විට කෙනෙකුට දැනෙන්න පුළුවන්, තේරෙන්න පුළුවන්. ඒකත් සෑහෙන අවබෝධයක් කියන්න පුළුවන්. මොකද, අපි ලොකුවට මේක තනි ඒකකයක් වශයෙන් එකක් වශයෙන් ගත්තහම මේක ගැන ලොකු ඇල්මක්, ලොකු මාන්නයක්, අහංකාරකමක්, ආඩම්බරකමක්, අපි හොඳයි අනිත් කෙනා නරකයි, මම හැඩයි අනිත් කෙනා ඒ තරම්

හැඩකාර නැහැ කියලා විවිධ කෙලෙස්වල මතු වීමක් සිද්ධ වෙන්න, කෙලෙස් වර්ධනයක් සිද්ධ වෙන්න මේ ඝන සංඥාව සෑහෙන්න බලපානවා. නමුත් අපි කය ව්‍යවච්ඡේදනය කරල බලන්න බලන්න, කොටස් වශයෙන් බලන්න බලන්න, මේකෙ යථා ස්වභාවය අපිට තේරෙන්න තේරෙන්න 'මේකෙ මාන්නයක් ඇති කරගන්න දෙයක් නැහැ. රාගයක් ඇති කරගන්න දෙයක් නැහැ. තියෙන්නෙ කොටස්වල එකතුවක් විතරයි' කියලා අපිට තේරෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකොට අපි අර කලින් හිටිය මුළා වෙච්ච ස්වභාවයට වඩා දැන් මුළාවෙන් අඩු තත්ත්වයක්, යම් පමණක ප්‍රඥාවේ ඉහළ මට්ටමක් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

දැන් පින්වත්නි, මේකෙම තවත් ගැඹුරකට අපිට යන්න පුළුවන් ධාතු මනසිකාරය ඔස්සේ. ඒ කියන්නේ දැන් අපිට තේරුණා කොටස් තියෙනවා මේ කයේ. ඒ වගේමයි ඇතැම් කොටස් ද්‍රව වශයෙන්, ඇතැම් කොටස් ඝන වශයෙන්, ඇතැම් කොටස් උණුසුම් සිසිල් වශයෙන්, ඇතැම් කොටස් චලනයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේ ආදී වශයෙන් අපිට පුළුවන් කය නිරූපණය වෙන යම් යම් ස්වභාව හඳුනාගන්න. මේකට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන නම තමයි "ධාතු" කියන ස්වභාවය. මෙතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ ධාතුන්ගේ සංකලනයක්. ධාතුන්ගේ එකතුවක්. මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන තේරුම්ගන්න භාවනාවක් වශයෙන් අපිට ධාතු මනසිකාර භාවනාව හඳුනාගන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධාතු මනසිකාරය ඉදිරිපත් කරපු දේශනාව තමයි මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්තේ **පුනචපරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති** සංසාර බිය දක්නාසුලු වූ යෝගාවචරයෙක් මේ තියෙන කය දිහා තියෙන ආකාරයෙන්ම, මේ පිහිටපු ආකාරයෙන්ම ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් වශයෙන් දකිනවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා මෙතන තියෙනවා පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු. දැන් මෙහෙම වචන කිව්වට අපිට ඒ තරම් තේරෙන එකක් නැහැ. අපි මේවා තේරුම්ගැනීම සඳහා පඨවි ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය,

නැත්නම් පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. ආපෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය, එහි ලක්ෂණ, එය නිරූපණය වන ආකාරය තේරුම්ගැනීම අවශ්‍යයි. තේජෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ, එය නිරූපණය වන ආකාරය තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේමයි වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය, එය නිරූපණය වන ආකාරය තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. හරිම ලස්සනට මේ කරුණ පැහැදිලි කරනවා අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ. උන්වහන්සේ කියනවා යෝගාවචරයා ධාතූන්ගේ භාෂාව ඉගෙනගතයුතුයි කියලා. ඒ ප්‍රකාශයේ හරි ලස්සන ප්‍රායෝගික වටිනකමක් තියෙනවා. මොකද, යෝගාවචරයෙක් කයට අවධානය යොමු කරද්දි, මේ ධාතූන් කතා කරන්නේ එයාලට අදාළ භාෂාවකින්. එහෙනම් යෝගාවචරයත් අන්න ඒ භාෂාව තේරුම්ගැනීම වැදගත් වෙනවා.

එතකොට මේ ධාතූන් කතා කරන භාෂාව කුමක්ද? ඒක තමයි අද අපි ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ භාෂාව අපිට තේරෙන්නෙ නැත්නම් මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය අපිට වැටහෙන්නෙ නැහැ. අපි පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ මතක තියාගෙන හිටියා කියලා, කටපාඩම් කරගෙන හිටියා කියලාම නෙවෙයි මේක සාර්ථක වෙන්නේ. අපි ඒවා කය තුළින් දැනගැනීම තුළයි මේක සාර්ථක වෙන්නේ. යම් යම් අවස්ථාවලදි පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ නිරූපණය කරනවා මේ කය. එතෙන්දි එහෙනම් අපි ඒ ලක්ෂණය දැනගැනීම වැදගත් වෙනවා. එහෙම නැතුව අපි කයෙන් මේක තේරුම්ගන්නෙ නැතිව පොතෙන් තේරුම්ගත්ත කියලා නිවැරදි අවබෝධයක්, ප්‍රායෝගික අවබෝධයක්, භාවනාමය ඥානයක් අපි තුළ තියෙනවා කියල කියන්න අමාරුයි. ඉතින් ඒ නිසා අපිට වැදගත් වෙනවා ධාතූන්ගේ ලක්ෂණ තේරුම්ගන්න එක.

දැන් පඨවි ධාතුව ගැන අපි අවධානය යොමු කළොත්, පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ 6 ක් විතර අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් තද ගතියක්, මෘදු ගතියක්; ඒ වගේම ගොරෝසු ගතියක්, සිනිඳු ගතියක්; ඒ වගේම බර ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක්. ඉතින් අපට තේරෙනවා මෙතන අන්ත දෙකක වගේ තමයි මේ පඨවි ධාතුවේ

ක්‍රියාකාරිත්වය පදනම් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ තද, ගොරෝසු, බර කියන ගොරෝසු පැත්තක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි මෘදු, සිනිඳු, සැහැල්ලු කියන මෘදු පැත්තක් සිනිඳු පැත්තකුත් තියෙනවා. මේ දෙපැත්තේ ක්‍රියාත්මක වීමක් පඨවි ධාතුව තුළින් නිරූපණය වෙනවා. මේ අනුව අපේ කයේ යම් විටක තද ගතියක් දැනෙනවා නම්, අන්න ඒ වෙලාවෙදි පඨවි ධාතුව තමයි කතා කරන්නේ. එයා තමයි ඉස්සරහට ඇවිත් මූලිකත්වය අරගෙන තියෙන්නේ. යම් වෙලාවක මෘදු ගතියක් අපිට දැනෙනවා නම්, උදාහරණයක් වශයෙන් අද කලින්ම අපි මෙහෙයවීමක් සහිතව භාවනාවේ නිරත වෙනකොට අපි තොල්වලට අවධානය යොමු කළා නම්, එතන තියෙනවා මෘදු ගතියක්. අන්න ඒ මෘදු ගතිය තුළ නිරූපණය වෙන්නේ පඨවි ධාතුවේ මෘදු ලක්ෂණය.

නැත්නම් අපි හිතමු අතක් මත අතක් තියාගෙන ඉන්නවා. එතකොට එක අතක බර අනිත් අතට දැනෙනවා. එතන නිරූපණය වෙනවා බර කියන පඨවි ධාතු ලක්ෂණය. අපි හිතමු අපේ අවධානය අපි කයට යොදාගෙන ඉන්නකොට එක පාදයක තියෙන තද ගතිය අනිත් පාදයට දැනෙනවා. අන්න එතන නිරූපණය වෙනවා පඨවි ධාතු ලක්ෂණයක්. එහෙම නැත්නම් එක පාදයක බර අනිත් පාදයට දැනෙනවා. එතනත් නිරූපණය වෙනවා පඨවි ධාතු ලක්ෂණයක්. මේ අන්දමින් එහෙම නම් ප්‍රායෝගිකව මේ මොහොතෙදි අපි අපේ කයට අවධානය යොමු කරනකොට අපේ කය නිරූපණය කරන, අපේ කය විදහා දක්වන අන්න ඒ පඨවි ධාතු ලක්ෂණ එතන එතන ඒ වර්තමාන මොහොතෙදි හඳුනාගැනීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

ඉතින් පින්වත්නි, මේක එකපාරටම සමහර විට අපිට කරගන්න අමාරු නිසා අපි අපේ හිතේ යම් පමණක ඒකාග්‍රතාවක් හදාගන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. එහෙම නැතුව අපි මේ තැන්වලට අවධානය යොමු කළ පමණින් හොඳට ගැඹුරට විස්තර සහිතව මේක අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ. ඒකයි ධාතු මනසිකාරයට යොමු වෙන්න කලින් පිම්බීම හැකිළීම, ආනාපානසතිය ආදී භාවනාවක් වඩලා අපිට අවශ්‍ය වෙන්නේ ඒ වුවමනා කරන මානසික ඒකාග්‍රතාවත්, හිතේ

සතිමත් භාවයත් අරමුණක් තව ටිකක් විස්තර සහිතව බලන්න පුළුවන් හැකියාවත් කියන සම්පජඤ්ඤයත් සෑහෙන දුරට දියුණු කරගන්න. ඒ වගේමයි මේ භාවනාවේ නිරත වෙනකොටත් මේ හැකියා ටික තව තව දියුණු වෙනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපි එක අතක් මත අනිත් අත තබාගෙන ඉන්නවා. ඒ වෙලාවෙදි ඒ එක අතක බර අනිත් අතට දැනෙනවා. මේක ඒ තරම් මුලදි වැටහෙන්නෙ නෑ. යම් පමණකට වැටහෙන්න පුළුවන්. නමුත් නැවත නැවත අවධානය යොමු කරන්න යොමු කරන්න, අපි අර දියුණු කරගත්ත ඒකාග්‍රතාව ටික ටික අත තියෙන තැනට මාරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි හිතමු උදාහරණයක් වශයෙන් අපි ආනාපානසති භාවනාව තමයි වැඩුවේ. ඒ තුළින් අපේ ඒකාග්‍රතාවක් නාසිකාග්‍රය අසල දියුණු වුණා. ඒ දියුණු කරගත්ත ඒකාග්‍රතාව දැන් අපි උපයෝගී කරගන්නවා ධාතු මනසිකාරය වඩන්න. අපි ආනාපානසතිය තුළින් යම් පමණක දුරක් පැමිණියා. හිතේ සෑහෙන ඒකාග්‍රතාවක් ඇති වුණා. දැන් හුස්ම රැල්ල දැනෙන්නෙත් නැහැ. හිත සංසිඳිලා තියෙනවා. එතකොට අපිට කයේ යම් යම් දේවල් දැනෙන්න ගන්නවා. එක උදාහරණයක් තමයි මේ එක අතක් මත තියෙන අනිත් අතේ බර ගතිය අපිට දැනෙනවා. දැන් අපි ඒ බර ගතියට අවධානය යොමු කළොත් එක පාරටම අපිට මේක විස්තර සහිතව පේන එකක් නැහැ. නමුත් අපේ අවධානය ඒ බර ස්වභාවයට නැවත නැවත යොමු කරන්න යොමු කරන්න, අර ආනාපානසතියෙදි නාසිකාග්‍රයේ එකඟ වෙච්ච ඒකාග්‍රතාව දැන් ටික ටික අත් දෙක අතරට මාරු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

එතකොට මේ බර ගතිය දැන් එයාගෙ මූල කර්මස්ථානය වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි නැවත නැවත එතෙන්ට අවධානය යොමු කරනවා. එතකොට ඒකාග්‍රතාව අත් දෙක අතරට පැමිණෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට තමයි විස්තර සහිතව මේක තේරෙන්නේ. අපි හිතමු සුමානයකට කලින් අපිට නොදැනුණ ස්වභාවයක් විස්තර සහිතව දැන් මේ සුමානෙදි අපිට දැනගන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, ක්‍රමානුකූලව දැන් අපේ හිත එතන ඒකාග්‍ර වෙනවා. විස්තර සහිතව

අපිට දැනෙනවා. මේ අපි හිතනවා නෙවෙයි. කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. පොතේ දෙයක් මතක් කරගන්නවා නෙවෙයි. ඒකාග්‍රතාව, සතිය දියුණු වීම තුළින් අපි තව තව විස්තර සහිතව දැනගන්නවා. එතකොට ඒ පඨවි ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය මුලදි ඕළාරික වශයෙන් ගොරෝසු මට්ටමකින් වැටහුණාට මොකද, පස්සෙ හොඳට විස්තර සහිතව සියුම්ව තීක්ෂ්ණව වැටහෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම තමයි අනෙකුත් පඨවි ධාතු ලක්ෂණ ගත්තත්. අපි හිතමු අපි දන් සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනවා. එතකොට අපේ පාදයට තද ගතියක් දැනෙනවා. ඒ තද ගතිය පාදක කරගෙන අපි සිහිය දියුණු කරනවා. මුලදි හැබැයි නිකන් හිත මතු පිට තියෙන්නේ. වැඩි විස්තර දැනෙන්නෙ නැහැ. ලොකු ගැඹුරක් අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ. නමුත් මේ තුළ නැවත නැවත නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න, ඒ තද ගතිය තව තව සූක්ෂ්මව දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙතන එක තද ගතියක් නෙවෙයි තද ගති රාශියක් කියල සමහර විට තේරෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේමයි ඒ තද ගතිවලත් යථා ස්වාභාවය තව තව ගැඹුරකට තේරෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ නිසා අපි මේ භාවනාව වඩද්දි කාලයක් අරගෙන කරන එක අවශ්‍ය වෙනවා. අපි මේ කරන විස්තරය කෙටි කාලයකින් කළාට මොකද මේක සෑහෙන කාලයක් තිස්සේ ප්‍රගුණ කළ යුතු භාවනාවක්. පඨවි ධාතුව සම්බන්ධයෙන් **කක්ඛලත්ත** ලක්ෂණය කියන ඒ කර්කශ බව තමයි විශේෂයෙන්ම මතු කරල පෙන්නන්නේ. ඒ කියන්නේ මේ පඨවි ධාතුවේ කර්කශ බවක් තියෙනවා. ඒ කර්කශ ලක්ෂණය අපිට තේරෙන්න ගන්නවා. ඒකෙ තව පැති තමයි තද ගතිය, මෘදු ගතිය, කර්කශ ගතිය, ගොරෝසු ගතිය, සිනිඳු ගතිය, බර ගතිය, සැහැල්ලු ගතිය කියලා තව ටිකක් පැතිරිලා තියෙන්නේ. මේ ගති ලක්ෂණ අපේ කය තුළ ඕනෑම අවස්ථාවකදි නිරූපණය වෙනවා නම්, එතැන නිරූපණය වෙන්නේ පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ.

ආපෝ ධාතුව ගැන අවධානය යොමු කළොත්, එහි තියෙන ලක්ෂණය තමයි ගලාගෙන යන ගතිය, දියාරු ස්වභාවය. මේ ගලාගෙන යන ස්වභාවය, දියාරු ස්වභාවය, ද්‍රව ස්වභාවය අපේ කය

තුළින් යම් අවස්ථාවකදි අපි අත්දකිනවා නම්, එතෙන්දි අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මෙතන විශේෂයෙන්ම ආපෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ තමයි නිරූපණය වෙන්නේ. තවත් මේකෙ ලක්ෂණයක් තියෙනවා ආබන්ධන ලක්ෂණය කියලා. ඒ කියන්නෙ යම් කිසි අංශු රාශියකට ආපෝ ධාතුව එක්කාසු වුණහම තමයි ඒ අංශු රාශිය එකට බැඳිලා එක කැටියක් බවට, එක ගුලියක් බවට, එක ඒකකයක් බවට පත් වෙන්නේ. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන්, සිමෙන්ති කුඩු ගොඩක් තියෙනවා. නමුත් අපි ඒකට වතුර දාල මිශ්‍ර කළහම ඒක කැටියක් වෙනවා. පිඩුවක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ වතුරේ තියෙනවා ආබන්ධන ලක්ෂණයක් - මේවා ඔක්කෝම එකට එක්කාසු කරන ගතියක්, අල්ලල තියන, බඳවලා තියන ගතියක්. ඔය ලක්ෂණයත් අපේ කය තුළ නිරූපණය වෙනවා. එතකොට අපි කය තුළින් මේ ලක්ෂණය දැනගන්න දැනගන්න, අපිට තේරෙනවා මෙතන ආපෝ ධාතුවත් යම් අවස්ථාවකදි නිරූපණය වෙනවා කියලා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි කයට අවධානය යොමු කරල තියෙනකොට සමහර විට මේ රුධිර සංසරණය අපිට තේරෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් දහඩිය බිංදුවක් වැගිරෙනවා, නැත්නම් කෙළ ටිකක ස්වභාවය, කඳුළු බිංදුවක ස්වභාවය අපිට තේරෙන්න පුළුවන්. මේ හැම තැනකදිම ආපෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ තමයි අපි අත්දැකල තියෙන්නේ.

තේජෝ ධාතුව ගැන අවධානය යොමු කරනවා නම්, ඒක ඒ තරම් අපහසු නැහැ. කයේ හැම තිස්සෙම යම් කිසි උණුසුමක් තියෙනවා. මේ උණුසුමෙන් නිරූපණය වෙන්නේ තේජෝ ධාතුවේ ලක්ෂණයක්. අතක් මත අතක් තියාගෙන ඉන්නකොට ඒ අතේ බර පමණක් නෙවෙයි, අත් දෙක අතර උණුසුම පවා අපිට දැනෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් පාදයක් මත පාදයක් තියාගෙන ඉන්නකොට ඒ පාද දෙක අතර උණුසුමක් දැනෙන්න පුළුවන්. මේ හැම තැනකම නිරූපණය වෙන්නෙ තේජෝ ධාතුව. ඇතැම් වෙලාවට සිසිලක් දැනෙන්නත් පුළුවන්. ඒකත් තේජෝ ධාතුවම තමයි. එහෙම නම් මේ උණුසුම හෝ සිසිලස අපි අපේ කයෙන් දැනගන්නා ඕනෑම මොහොතකදි අපි දැනගන්නේ තේජෝ ධාතුවේ නිරූපණයක්.

වායෝ ධාතුව සැලකුවොත්, ඕනෑම වෙලාවක කය සෙලවෙනවා නම්, කම්පනය වෙනවා නම්, චංචල වෙනවා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවලදි මේ කයේ ඉස්සරහට ඇවිල්ල තියෙන්නේ, අපේ අවධානයට ලක් වෙලා තියෙන්නේ වායෝ ධාතුවයි. වායෝ ධාතුවේ තවත් ටිකක් අප්‍රකට ලක්ෂණයක් තමයි කය හොඳට ඍජුව තියාගන්න, වැටෙන්නෙ නැතුව තියාගන්න, හොඳට තැන්පත් කරලා නිශ්චලව තියාගන්නත් වායෝ ධාතුවෙන් යොදන පීඩනය වැදගත් වෙනවා. ඒ අනුව, වායෝ ධාතුවෙත් යම් යම් ලක්ෂණ තියෙනවා. අපි ඒ ලක්ෂණ යම් අවස්ථාවකදි සිහියෙන් හඳුනගන්නවා නම්, එතනින් නිරූපණය වෙන්නේ වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය.

අපි මේ ලක්ෂණ හොඳට තේරුම් අරගෙන භාවනාව තුළින් මේ ලක්ෂණ එතන එතන හඳුනගන්නවා නම්, ප්‍රායෝගිකව හඳුනගන්නවා නම්, එතෙන්දි තමයි අපිට කියන්න පුළුවන් අපි දැන් ධාතුන්ගේ භාෂාව ටිකක් ඉගෙනගෙන තියෙනවා කියලා. නැත්නම් අපි දන්නෙ නෑ. කය විවිධ ධාතු ලක්ෂණ නිරූපණය කරනවා. නමුත් අපි දන්නෙ නැත්නම් ධාතුන්ගේ භාෂාව, ඒ සියල්ල අපේ අවධානයෙන් ගිළිහෙනවා. අපි ඒවට කිසි වටිනකමක් දෙන්නෙ නැහැ. අපි ඒ තරම් ගැඹුරකට යන්නෙ නැහැ. දැන් ඇත්ත වශයෙන්ම මේ ධාතු ලක්ෂණවලට අපේ අවධානය යොමු වෙනවා කියන්නෙ අපි අර කලින් හිටිය සම්මුති මට්ටමෙන් ඉවත් වෙලා ටිකක් ඊට වඩා බොහොම සූක්ෂ්ම තියුණු මට්ටමක් දක්වා අපේ අවධානය අරගෙන ඒමක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධාතු මනසිකාරය විස්තර කරද්දි කරන තවත් වැදගත්ම දෙයක් තමයි මේ සඳහා දෙන උපමාව. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ගවයින් ඝාතනය කරල මස් විකුණන ගව ඝාතකයෙක් හෝ එයාගෙ අතවැසියෙක් ගවයෙක් ඝාතනය කරනවා. ඒ වෙලාවෙදි එයා දන්නවා මේ ඇවිල්ල ගවයෙක් මරන්නෙ කියලා. ඊට පස්සෙ එයා මොකද කරන්නෙ? ඒ සතා හම ගහලා, කෑලිවලට කපලා, හතරමං හන්දියකට ගෙනැල්ලා මස් විකුණනවා. යම් යම් පිරිස් ගිහිල්ලා මස් අරගන්නවා. ඉතින් ඒ අය ඉල්ලනවා මට මස්

රාත්තලක් දෙන්න කියලා. එතකොට අර තැනැත්තත් මස් තමයි විකුණන්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් එයාගෙ හිතේ මේ ගවයෙක් විකුණනවා කියලා සංඥාවක් ඇත්තෙම නෑ. දැන් එයාගෙ හිතේ තියෙන්නේ මේ හරක් මස් විකුණනවා කියන සංඥාව තමයි. අපිට මුලදි තිබුණා සත්ත්වයෙක් පිළිබඳ සංඥාවක්. ඒ කියන්නේ ගවයෙක් පිළිබඳ සංඥාවක් මුලින් තිබුණා. හැබැයි දැන් තියෙන්නෙ එහෙම එකක් නෙවෙයි. දැන් තියෙන්නේ මස් කියන සංඥාව.

ඔය උපමාව දීම තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරනවා දැන් යෝගාවචරයෙක් භාවනාව පටන්ගනිද්දි එයා භාවනාවට පිවිසෙන්නේ 'මම භාවනා කරනවා, මෙතන ස්ත්‍රියක් ඉන්නවා, මෙතන පුරුෂයෙක් ඉන්නවා, නැත්නම් මම අහවලා. අහවල් නම් ගම් දරන කෙනා'. ඉතින් ඔය වගේ සත්ත්ව සංඥාවක් සහිතව තමයි එයා භාවනාවට පිවිසුණේ. නමුත් භාවනාව දිගට කෙරීගෙන යනකොට එයා මේ කය තුළින් හඳුනාගන්නේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඒකෙම ඊට ප්‍රාථමික මට්ටමක් අඩු මට්ටමක් තමයි අර කොටස් වශයෙන් මේක හඳුනගන්නේ. 'මෙතන තනි ඒකඝනයක් නෑ. මෙතන තියෙන්නෙ කොටස්වල ඒකරාශි වීමක්. කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් ආදී මේ කොටස්වල ඒකරාශි වීමක්' කියලා හඳුනාගැනීම පටික්කූල මනසිකාර මට්ටමේදි වුණත් කෙනෙකුට එන්න පුළුවන්. ඒක තවත් සූක්ෂ්ම වීමක් තමයි ධාතු මනසිකාරයේදි වෙන්නේ. එතෙන්දි යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා 'සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් කියල දෙයක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. මෙතන පඨවි ධාතුවේ ආපෝ ධාතුවේ තේජෝ ධාතුවේ වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාත්මක වීමක් තියෙනවා' කියල දැන් එයාට මේ කය දිහා පෙනෙන්නෙ වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින්. එයා කයටම දැන් අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නවා. හැබැයි එයාට හැම මොහොතක් ගානෙම මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තමයි වැටහෙන්නේ.

පින්වත්නි, මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තේරුම්ගන්න නම්, අපිට සතිමත් වීමත් ඒකාග්‍රතාවත් අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය කය තුළ නිරූපණය වෙන්නෙ බොහොම සූක්ෂ්ම

අන්දමින්. ඒ සූක්ෂ්ම ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තේරුම්ගන්න නම් ඒකාග්‍රතාව අත්‍යවශ්‍යයි. ඒ නිරූපණය වෙන හැම තැනකටම ඒකාග්‍රතාව යුහුසුලුව යොමු කරන්න අපේ හිතේ යම් ක්‍රියා ශක්තියක් ගොඩනගන්නත් අවශ්‍යයි. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි සක්මන් භාවනාවෙදි ඔය කුසලතා සෑහෙන දුරට දියුණු කරනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් වම් පාදය පොළවෙ වදිනකොට එතනට තමයි අපි අවධානය යොමු කරන්නෙ. දකුණු පාදය වදිනකොට එතෙන්ටයි අපි අවධානය යොමු කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි අවධානය යොමු කරන තැන වශයෙන් ගත්තොත් ඒ තැන නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේම අපේ හිතේ කුසලතාවක් අපි ගොඩනගනවා වම් පාදය කියන තැනට අපේ හිත ඉලක්ක කරන්න. ඊළඟට දකුණු පාදය තබන තැනට අපේ හිත ඉලක්ක කරන්න. එහෙම නම් මෙන්න මේ හිත ඉලක්ක කිරීමේ හැකියාවත් අපි එතන දියුණු කරනවා. මේ කුසලතාව අපි එතන දියුණු කරනවා වගේම, ඒක උපයෝගී වෙනවා ධාතු මනසිකාරයේදිත්. මොකද ධාතු මනසිකාරයේදි අපි සමස්තයක් වශයෙන් අපේ කයට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට අපිට මුලින් කියන්න බැහැ මේ ධාතු ප්‍රකට වෙන්නෙ මොන වගේ තැනකද කියලා. ඒක අපි දන්නෙ නෑ. නමුත් ඒ ප්‍රකට වෙන ඕනෑම තැනකට යුහුසුලුව අපේ අවධානය ක්ෂණිකව යොමු කරන්න පුළුවන් කුසලතාව අපි තුළ තියෙනවා නම්, ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය මගහරවගන්නෙ නැතුව අවධානයට ලක් කරන්න කුසලතාව අපි තුළ තියෙනවා.

ඔන්න ඔය කුසලතාව තමයි හදාගන්න ටිකක් කල් යන්නේ. සක්මන් භාවනාවෙන් වෙන්න පුළුවන්. ආනාපානසති භාවනාවෙන් වෙන්න පුළුවන්. පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවෙන් වෙන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ වගේ විවිධ භාවනා ක්‍රම හරහා අපි ටික ටික මේ කුසලතාව ඉස්සරහට ගන්නවා. ඊට පස්සෙ ඒ දියුණු වෙච්ච කුසලතාව අපි උපයෝගී කරගන්නවා දැන් මේ ධාතු මනසිකාරයෙත්. මොකද, මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය මුළු කය පුරාම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට ඇතැම් තැන්වල මේක හොඳට ප්‍රකටව ඉස්සරහට එනවා. ඒ ප්‍රකටව ඉස්සරහට එනකොට අපි යුහුසුලුව එතෙන්ට අපේ

අවධානය යොමු කරනවා. එතෙන්ට අපි අවධානය යොමු කරන්න කරන්න, මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය අපිට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. තද ගතියක් නිරූපණය වෙනකොට අන්න එතෙන්ට අපි ක්ෂණිකව අපේ අවධානය යොමු කරනවා. බර ගතියක් නිරූපණය වෙනකොට ක්ෂණිකව අපි එතෙන්ට අවධානය යොමු කරනවා.

මේ අන්දමින් අපේ මුළු කයම දැන් මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනගන්න ක්ෂේත්‍රයක් බවට පත් වෙනවා. එතකොට තමයි අපිට තේරෙන්නෙ මේ කය ඇවිල්ලා කෙනෙක් නෙවෙයි, පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි, මමෙක් නෙවෙයි, සත්ත්වයෙක් නෙවෙයි. හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කියලා. අපි තුළ අර කලින් තිබිච්ච ඝන සංඥාව සත්ත්ව සංඥාව අයින් වෙලා, අපි තුළ ධාතු සංඥාවක්, රාශි සංඥාවක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේක යෝගාවචර ජීවිතයක තවත් අදියරක් තවත් සන්ධිස්ථානයක් කියන්න පුළුවන්. ඒ යෝගාවචරයා දැන් තවත් ගැඹුරු දෘෂ්ටි කෝණයකින් කය දිහා බලන්න පටන්ගන්නවා.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අපි ධාතු මනසිකාරය සෑහෙන දුරකට අද සාකච්ඡා කළා. මේ අන්දමින් අපි අපේ භාවනා ජීවිතය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන ගැඹුර දකින්න නුවණ දියුණු කරගන්න අපි යොදා ගනිමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා භාවනාවට යොමු වූයේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව ඔස්සේ මීට වසර 13 කට පමණ පෙරදීය. ඒ අති පූජනීය රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමියන්ගේ 'විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය' යන පොත ගුරු තනතුරේ තබාගෙනයි.

එහිදී ශරීරයේ පඨවි කොටස් 20 මෙනෙහි කරන කොටසට දැඩි අවධානයෙන් යුතුව සිත යොමාගෙන ඒ කොටසෙහි පිහිටීම, හැඩය, වර්ණය හා පඨවි ධාතුවේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ වන තද බව, කර්කශ බව ආදිය මෙනෙහි කළෙමි. එහිදී මා අත්දුටුවේ මෙනෙහි කරන කොටසෙහි හැඩය හා පැහැය බොඳ වී ගොස් මුළු ශරීරයම ඉතා වේගයෙන් බිඳිබිඳී යන චංචල කම්පන ප්‍රවාහයක් මෙන් දැනෙන බවයි.

මාස කීපයක් භාවනා කළ පසු භාවනා නොකර සාමාන්‍ය ගෙදරදෙර වැඩකටයුතු හා රාජකාරි කටයුතු අතරතුරදීද ශරීරයේ පාද, උඩුතොල ආදී කොටසක් වෙත අවධානය යොමු කළහොත් එම කොටස ඉතා වේගයෙන් බිඳිබිඳී යන බවක් අත්දුටු අතර, නිශ්චල යමක් - බාහිර දෙයක් හෝ මගේ ශරීර කොටසක් - දකින විට එයද ඉතා වේගයෙන් බිඳිබිඳී යනවාක් මෙන් පෙනෙන්නට විය.

මේ තත්ත්වය අත්දකිමින් වසර ගණනාවක් භාවනා කළ අතර, මා පර්යංක භාවනාව ලෙස කළේ උඩු තොල මත දැනෙන චංචල කම්පන වෙත සතිමත්ව සිටීමයි.

මේ අතර ඔබවහන්සේගේ 'මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය' පොතේ ප්‍රථම භාගයේ 10 වන දේශනාව කියවූ විට මා තේරුම්ගත්තේ විපස්සනාවේ වුවත් මතු වෙනකොටම ධාතු මනසිකාරය අනුව ධාතු කොටස් මෙනෙහි කිරීමට පටන්ගත්තොත් එන ක්ෂණික සමාධිය ප්‍රබල විපස්සනා ඥාන පහළ කරගැනීමට තරම් බලවත් නැති බවත් ඒ තියෙද්දීම ප්‍රඥප්තියම මතු කර කර ප්‍රඥප්තියම පීර පීර බැලිය යුතු බවය.

ඒ අනුව මීට වසරක පමණ සිට හිඳගන්නා විටම ශරීරයේ දැනෙන චංචල කම්පන නොතකා උඩු තොලෙහි හැපෙන හුස්ම වෙත සතිය පිහිටුවීමට උනන්දු වූයෙමි.

ඒ අනුව මාගේ භාවනාවේ වර්තමාන තත්ත්වය මෙසේය:

• ස්වාභාවිකව වැටෙන හුස්ම රැල්ල වෙත අවධානය යොමු කරමි. බොහෝ විට ආරම්භයේ සිටම හුස්ම සියුම්ය. ඒ සියුම් හුස්ම තොල මත හැපීම ගැන සතිය පිහිටුවීමට උත්සාහ ගනිමි. උඩු තොල මත ඉතා සියුම් තෙරපීමක් හෝ ඉතා සියුම් කම්පන ස්වභාවයක් වැටහේ. එය උඩු තොලේ හුස්ම හැපීමද නැතහොත් මා හට හුරු වී තිබූ චංචල කම්පන දැනීමදැයි හරියටම කිව නොහැක. කෙසේ වුවද, ඒ සියුම් අරමුණේ සතිය රඳවාගෙන එහි විනාඩි 45 ක් පැයක් පමණ භාවනා කරමි. ඇතැම් විට කිසිදු ස්පර්ශයක් නොදැනේ. සිත අනිශ්‍රිතව සිටින බවක් හැඟේ. ශබ්ද ඇසුණද ඒවා ඔස්සේ සිත කතා ගොතන්නේ නැත. වේදනා, සිතුවිලි එතරම් ප්‍රකට නැත.

• සක්මනේදීද මේ අනිශ්‍රිත තත්ත්වයම විටින් විට අත්දකිමි. ඇතැම් විටෙක එදිනෙද කටයුතු අතරතුරදීත් හිටි ගමන් හිත අරමුණුවලින් හිස්ව සිටින බවත් අත්දකිමි. ශරීරය වෙත අවධානය යොමු කරන විට එහි හැඩයක් පැහැදිලිව හිතට නොවැටෙන අතර සියුම් කම්පන චංචල ප්‍රවාහයක් ලෙස අත්දකිමි.

භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් දෙපා නැමද ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> හොඳයි. ධාතු මනසිකාරයෙන් සෑහෙන්න ප්‍රතිඵලයක් ලබාගත්ත යෝගාවචරයෙක්ගේ ප්‍රශ්නයක්. ඒ කියන්නෙ අපි ධාතු මනසිකාරය දිගට වඩනකොට ඔය වගේ ධාතු නිරූපණය වෙන්නේ කොහේද කියන එක පිළිබඳ අවබෝධය නැති වෙලා යනවා. අවබෝධය කියනවාට වඩා ඒ සංඥාව නැති වෙලා යනවා. දැන් අපිට මුලදී තේරෙනවා මේ දැනෙන්නේ උඩු තොලේ, මේ දැනෙන්නේ පාදයේ, මේ දැනෙන්නෙ අතේ, මේ දැනෙන්නෙ බඩේ කියල ඔහොම ඉතින් අපි නම් ගම් දීගෙන අපි ඔය වගේ ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක්

ඒ ඒ තැන්වල දකිනවා. නමුත් පස්සෙ පස්සෙ ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය හොඳට ප්‍රකට වෙන්න වෙන්න, ඒකම ඉස්සරහට එන්න ඉස්සරහට එන්න, අපි අර දීපු සම්මුති නම් ඔක්කොම ගැලවිලා ගිහිල්ලා, ඒක නැති වෙලා ගිහිල්ලා මෙතන තියෙන්නෙ හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වයක්ය කියල පේනවා. මේක කොහේද නිරූපණය වෙන්නේ කියන එක ගැන අවධානයක් නැහැ. ඒකෙ කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අපි තමයි ඔය නම් දීල තියෙන්නෙ.

මෙන්න මෙතෙන්ට මේ නම තියෙනවා, මෙන්න මෙතෙන්ට මේ නම තියෙනවා කියලා, අර මුලින් දීපු සම්මුති නම් ටික - ඒ නාමකරණය - අයින් වෙලා දැන් හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වයක් තියෙනවා, හුදෙක් ධාතුන්ගේ ස්වභාවයක් මේ නිරූපණය වෙන්නේ, කියන තැනට හිත එනවා. ඒකෙ කිසි වරදක් නැහැ. දැන් මෙතන තියෙන්නෙ පොඩ්ඩක් කමටහන සුද්ධ නොවීමේ ප්‍රශ්නයක්. මේක හොඳට කරල තියෙනවා. හොඳට ඒ ධාතු ලක්ෂණ ටික ප්‍රකට වෙලා තියෙනවා. අපිට තියෙන්නෙ ඒ ප්‍රකට වෙන ධාතු ලක්ෂණම මූලික කරගෙන යන්න. අපි තුළ කලින් තිබ්බ්ච සම්මුති නම් ටික මෙතෙන්ට ගාවන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ නාමකරණය මෙතෙන්ට අවශ්‍ය නැහැ. හුදෙක් දැනුවත් බවට, ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට තමයි මූලිකත්වය දෙන්න තියෙන්නේ.

දැන් ඒක ඇත්තටම සෑහෙන දුරට වෙලත් තියෙනවා. ඒකෙ ප්‍රතිඵලත් ලැබිල තියෙනවා. ඒ තමයි දැන් ඇතැම් විට මේවා ඔක්කොම ටික හිත අතහැරලා හිත අනිශ්‍රිතව තියෙනවා කියන එකත් මේ වාර්තාවෙ අන්තිමට සඳහන් වෙනවා. අන්න ඒ හිත අනිශ්‍රිතව තියෙනවා කියන්නෙ දැන් හිත අවබෝධ කරගෙන තියෙනවා මෙතන උපාදන කරගෙන මේක අල්ලගෙන මේක ඇසුරු කරගෙන ඉන්නවට වඩා මේකෙන් අතමිදිලා අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා කියන එකට හිත යන්න දැන් අවකාශයක් ලැබිල තියෙනවා. ඒක විපස්සනාවේ දියුණුවක්. උදාහරණයක් වශයෙන් ධාතු මනසිකාරයේම අග කොටස්වල සඳහන් වෙනවා **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියලා. ඒ කියන්නෙ අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා

කිසිවක් උපාදන කරන්නෙ නැතිව. ඒ කියන්නෙ දැන් හිතට හැකියාවල් ගොඩනැගෙනවා ධාතු මනසිකාරය තුළින් ප්‍රඥාව වැඩි කරගන්න, දියුණු කරගන්න, ඒ තුළින් සත්ත්ව සංඥාව අයින් කරලා හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක්ය මෙතන තියෙන්නේ කියලා තේරුම්ගන්න. ඒ වගේමයි ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය අත්දකින්න අත්දකින්න නුවණ දියුණු වෙනවා ත්‍රිලක්ෂණය සම්බන්ධයෙන් - අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය. ඒවා අද අපිට ධර්ම දේශනාවෙදි කතා කරන්න අවස්ථාවක් ලැබුණෙ නැහැ. අපි ඉදිරියේදි ඒවා සාකච්ඡා කරමු. අපේ දියුණු වෙච්ච මනස තමයි පස්සෙ මේ සියලු දේවල් අත්හැරල දාලා අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ.

දැන් මේ යෝගාවචරයට කරන්න තියෙන්නේ ආයෙත් ආනාපානසතියට යෑම නෙවෙයි. ධාතු මනසිකාරය තුළින්ම එයා ආපු ගමනක් තියෙනවා. ඒක තුළින් ලබපු ප්‍රතිඵලයක් තියෙනවා. ඒ තමයි අනිශ්‍රිතව වාසය කිරීම. කිසිවක් උපාදන නොකර වාසය කිරීම. අන්න ඒ තත්ත්වය තමයි දැන් ඉස්සරහට ගන්න තියෙන්නේ. ආයිත් ආනාපානසතියට යන්න අවශ්‍ය නැහැ. එයාට පුළුවන් මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයම ඕනෑ නම් තව ටිකක් අත්දකිනවා. ඒ අත්දකිමින් ධාතු මනසිකාරය වඩමින් ඉස්සරහට යනකොට එයාගෙ හිත අර වගේ ඒ ටික අයින් කරලා අනිශ්‍රිත වෙනවා. කිසිවක් ඇසුරු නොකර ඉන්න තත්ත්වෙට පත් වෙනවා. එහෙම පත් වුණාට පස්සෙ ඉන්න පුළුවන්ද අන්න ඒ තත්ත්වය තුළ? අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න පුළුවන්ද? කිසිවක් උපාදන නොකර දැන් මට යම් වෙලාවක් කාලය ගත කරන්න පුළුවන්ද? කියලා අන්න එතන තමයි දැන් එයා දියුණු කරන්න අවශ්‍ය. බලහත්කාරයෙන් නැතුව ඉබේ වෙන්න ඕනෑ.

දැන් ධාතු මනසිකාරය වඩනවා. වඩනකොට අර වගේ හිත තුළ අවබෝධයක් ගොඩනැගෙනවා. ගොඩනැගුණට පස්සෙ හිත මේ සියලු ධාතු ලක්ෂණ තේරුම්ගන්නවා ඒවා දැනගන්නවා කියන එක පැත්තකින් තියලා හිත මොකක්වත් ඇසුරු නොකර ඉන්න පටන්ගන්නවා. දැන් ධාතුන්ගේ දැනගැනීමක් එතන නෑ. කය පිළිබඳ ඇල්ලීමක්, වේදනා දැනීමක්, සංඥාවල පැටලීමක්, සිතුවිලිවල

පැටලීමක් ඇත්තෙ නැහැ. හිත නිකන්ම හිස් වෙලා. හිත නිකන්ම සැහැල්ලු වෙලා. හිත නිකන්ම පිරිසිදු වෙලා. හිතේ බොහොම පැහැදිලි මට්ටමක්. කිසිවක් උපාදන නොකරන මට්ටමක් දැන් යෝගාවචරයා අත්දකිනවා. අන්න ඒ මට්ටම දැන් දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. එහෙම කරල තමයි දැන් ඒ යෝගාවචරයා ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නෙ. ඒ මට්ටම තමයි එයාගෙ ඉදිරි ගමන සාක්ෂාත් කරන්නෙ.

දැන් මේ යෝගාවචරයට කරන්න තියෙන්නෙ ඒ අනිශ්‍රිත බවට හිත පත් වුණාට පස්සෙ ඒ තත්ත්වය තුළ රැඳී ඉන්න පුළුවන්ද කියල බලන්නයි. එතකොට එයාට පුළුවන් තව ඉස්සරහට යන්න. ඒ රැඳී සිටීම, අනිශ්‍රිතව වාසය කිරීම, උපාදන නොකර වාසය කිරීම කියන තත්ත්වය තමයි එයාට ලැබිච්ච ප්‍රතිඵලය. ඒ ප්‍රතිඵලය තමයි දැන් දියුණු කරන්න තියෙන්නෙ. එතනින් තමයි එයාට තව ඉදිරියට ගමනක්, නැත්නම් තව විපස්සනා නුවණක් දියුණු කරගැනීම සඳහා අවස්ථාවක් සැලසෙන්නේ.

15 | ධාතුමනසිකාරය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛතී'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ගිය සතියෙත් ධාතු මනසිකාරය සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන අවබෝධයක් ඇති කරගත්තා. ඒ වැඩසටහන තව දුරටත් ඉස්සරහට අරගෙන යමින්, ධාතු මනසිකාරය ගැනම තවත් ගැඹුරු කාරණා කීපයක් සාකච්ඡා කරන්න අද අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි එද තේරුම්ගත්තා මේ කයේ දැනෙන ධාතු ස්වභාව තේරුම්ගන්න නම් ඒවා ගැන යම් කිසි සූතමය ඥනයකුත් අවශ්‍යයි. මේ පඨවි ධාතුව කොහොමද නිරූපණය වෙන්නේ, ආපෝ ධාතුව කොහොමද නිරූපණය වෙන්නේ, තේජෝ ධාතුව කොහොමද නිරූපණය වෙන්නේ, වායෝ ධාතුව කොහොමද නිරූපණය වෙන්නේ කියලා අපි තේරුම්ගැනීමත් වැදගත් වෙනවා.

අපි වශයෙන් නැවතත් මතක් කරගත්තොත්, පඨවි ධාතුව 6 ආකාරයකින් නිරූපණය වෙනවා; තද ගතියක් - මෘදු ගතියක්; ගොරෝසු ගතියක් - සිනිඳු ගතියක්; බර ගතියක් - සැහැල්ලු ගතියක්; යම් හෝ අවස්ථාවකදි අපේ කය තුළින් මෙබඳු ස්වභාවයක් නිරූපණය වෙනවා නම්, අපිට දැනෙනවා නම්, ඒ කියන්නෙ එතෙන්දි අපි තේරුම්ගන්නෙ පඨවි ධාතුවේ ක්‍රියාත්මක බවක්. ආපෝ ධාතුවේ

තියෙන වැගිරෙන ස්වභාවයක්, ගලන ස්වභාවයක්, ද්‍රව ස්වභාවයක්, පිඬු කරන ස්වභාවයක් අපිට දැනෙනවා නම්, එතෙන්දි අපි හඳුනගන්නවා මේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ ආපෝ ධාතුව. ඊළඟට තේජෝ ධාතුව ගත්තොත් උණුසුමක් සිසිලක් නිරූපණය කරනවා. ඒ නිසා අපේ කයේ ඕනෑම තැනක උණුසුම් ස්වභාවයක් සිසිල් ස්වභාවයක් අපිට දැනෙනවා නම්, එතනින් අපි තේරුම්ගන්නවා මේ අවස්ථාවෙදි මම දැනගන්නේ තේජෝ ධාතුවේ නිරූපණයක්. තේජෝ ධාතුවේ ස්වභාවයක්. ඊළඟට අපේ කයේ යම් හෝ අවස්ථාවකදි චංචල ස්වභාවයක්, කම්පන ස්වභාවයක්, සෙලවෙන ස්වභාවයක් තේරෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ වායෝ ධාතුවේ නිරූපණයක්.

මේ අන්දමින් අපි කයට හොඳ අවධානයක් යොමු කරගෙන ඉන්නකොට කයේ නිරූපණය වෙන ධාතු ලක්ෂණ හඳුනාගනිමින් අපි වාසය කරනවා. ඒකට තමයි අද අපි මෙහෙයවීමක් සහිතව කරපු කෙටි භාවනාවෙදිත් උත්සාහවන්ත වුණේ. අපි ඒ හදගත්ත ඒකාග්‍රතාව, දියුණු කරගත්ත සති සම්පජඤ්ඤය පාවිච්චි කරනවා මේ කය පුරාම දැනෙන විවිධ ධාතු ලක්ෂණ හඳුනාගන්න. ඒකට යම් කුසලතාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කුසලතාව තමයි අපි දියුණු කළේ. මේ ස්වභාවය ඉඳගෙන කරන ඉරියව්වෙදි පමණක් නෙවෙයි. අපිට සක්මන් භාවනාවෙදිත් මේ දේම කරන්න පුළුවන්. අපි මුලදි 'වම දකුණ' කියලා නැත්නම් 'ඔසවනවා තබනවා' කියලා, 'ඔසවනවා ගෙනියනවා තබනවා' කියලා මේ විදිහට අපි යම් මෙනෙහි කිරීමක් සහිතව සක්මන කරගෙන ගියා. හැබැයි පස්සෙ පස්සෙ අපේ හිතේ සතිමත් බව දියුණු වෙනවත් එක්කම ඒ මෙනෙහි කිරීම් එකක්වත් දැන් අපිට අවශ්‍ය නැහැ. බොහෝම සන්සුන් වෙච්ච ඒකාග්‍ර වෙච්ච නිහඬ මනසකින් යුතුව, යටිපතුල්වල දැනෙන ඒ ස්පර්ශයට, ඒ තද ගතියට, රළු ගතියට, උණුසුම් ගතියට, සිසිල් ගතියට අවධානය යොමු කරගෙන යෝගාවචරයෙකුට සක්මන් කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි යටිපතුලට දැන් සීමා කරන්නත් අවශ්‍ය නැහැ. අපේ පාදවලට දැනෙන විවිධාකාර තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති ආදී විවිධ ලක්ෂණවලට අවධානය යොමු කරගෙන භාවනාවේ යෙදිලා, ඊට පස්සෙ මුළු කයම පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන්. මුළු කයේම දැනෙන

විවිධ ධාතු ලක්ෂණ හඳුනාගනිමින්, ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය තේරුම්ගනිමින් සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු අපි ඇවිදින්නෙ නැහැ, ඉඳගෙන ඉන්නෙ නැහැ, නිශ්චලව හිටගෙන ඉන්නවා. මේ හිටගෙන ඉන්න අවස්ථාවෙදිත් අපේ යටිපතුල්වලට දැනෙන ස්වභාව, අපේ කයේ දණහිසට දැනෙන ස්වභාව, මේ වගේ කයේ ඕනෑම තැනක මෙබඳු ධාතු ලක්ෂණ නිරූපණය වෙනවා නම් අපිට දැනෙනවා නම්, එතෙන්දිත් මේ ධාතු මනසිකාර භාවනාව කරන්න පුළුවන්. අපි හිතමු අපි ඇඳක දිගා වෙලා සැතපිලා ඉන්නවා. එතකොටත් අපිට කය ගැන අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ ඉරියව්වෙදිත් අපිට ධාතු මනසිකාර භාවනාව වඩන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා ධාතු මනසිකාරය වඩන්න එකම ඉරියව්වක් කියලා අවශ්‍ය නැහැ. යම් අවස්ථාවක මේ කය යම් අන්දමකින් පිහිටලා තියෙනවා නම්, ඕනෑම ඉරියව්වකදි ඒ සිටින ආකාරයෙන්ම, එතනදිත් අපිට ධාතුන් ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්. ඒකයි භාවතුන් වහන්සේ **යථාඨිතං යථාපණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති** කියල දේශනා කරන්නේ. යම් ආකාරයකින් කය පිහිටලා තියෙනවා නම්, සකස් වෙලා තැන්පත් වෙලා තියෙනවා නම්, ඒ අවස්ථාව උපයෝගී කරගන්නවා ඒ තුළින් ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය මතු කරගන්න. ඇත්තටම මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයම තමයි නිරන්තරයෙන් කයේ තියෙන්නෙ. නමුත් අපේ අවධානය විසිරිලා වෙනත් පැතිවලට යොමු වෙලා තියෙන නිසා කයේ සිද්ධ වෙන මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය අපිට වැටහෙන්නෙ නැහැ. නමුත් අපි භාවනාවක් නිවැරදිව වඩාගෙන යනකොට හොඳට කය වෙතට අපේ හිත පැමිණෙන නිසා, අවධානය යොමු වෙන නිසා, අපිට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා කය තුළ නිරන්තරයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන මේ ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනාගන්න.

ඊට පස්සෙ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනගන්න හඳුනගන්න යම් අවබෝධයක් අපි තුළ දියුණු වෙනවා 'මේ කය කියල කියන්නෙ එකක් නෙවෙයි, ඒකකයක් නෙවෙයි, පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නෙ හුදු ධාතුන්ගේ ක්‍රියා ශක්තියක්' කියලා

කෙනෙක්ගෙ හිතේ යම් අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. අපිට කලින් තිබ්ච්ච වැරදි ඝන සංඥාව දුරු වෙලා, මෙතන හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්ය තියෙන්නේ කියලා කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒක තමයි අපි ගිය සතියෙදි පැහැදිලි කළේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන උපමාවෙන්. ගව ඝාතකයෙකුට ගවයෙක් ඝාතනය කරනවා කියලා මුලදි තිබ්ච්ච සත්ත්ව සංඥාව පස්සෙ මස් විකුණන අවස්ථාවෙදි ඉදිරිපත් වෙන්නෙ නැහැ. එයාට තියෙන්නෙ මස් කියන සංඥාව. අන්න ඒ වගේ තමයි යෝගාවචරයටත් මුලදි තිබුණා 'මම භාවනා කරනවා. මම ඇවිල්ලා ස්ත්‍රියක්. මම ඇවිල්ලා පුරුෂයෙක්' කියලා විවිධ අන්දමේ සම්මුති සංඥා. ඒවා දැන් අයින් වෙලා. බැහැර වෙලා. දැන් තියෙන්නෙ හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණයි මෙතන තියෙන්නේ කියන ධාතු සංඥාවක්. මේකත් ලොකු අවබෝධයක්. මොකද, අර ඝන සංඥාවේ අපි හිර වෙලා, ඒකට මුළා වෙලා, ඒකට සීමා වෙලා ඉන්නකොට තමයි අපි තුළ විවිධාකාර කෙලෙස් ස්වභාව මතු වෙලා එන්නේ. දැන් මෙබඳු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් මෙතන තියෙන්නේ කියලා තේරෙන්න තේරෙන්න, අපි තුළ අවබෝධයක් ප්‍රඥාවක් වැඩෙනවා. ඒ නිසාම අපි කයට දීපු අධිවටිනාකම් ටිකක් බැහැර වෙලා බිම බැහැලා ජීවත් වෙලා ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, සැබෑව තුළ ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ගතියක්, ප්‍රකෘතිය තුළ ඉන්න පුළුවන් ගතියක් අපිට ඇති වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, මේ තත්ත්වය තව දුරටත් එහාට යනකොට අපිට මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තුළින් තව ගැඹුරකට යන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි මෙතෙක් විවිධ ධාතු කියාකාරිත්ව හඳුනගත්තා. තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති මේ වගේ විවිධ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් හඳුනගත්තා. මේවට අපි කියනවා ස්වභාව ලක්ෂණ කියලා. ඒ ඒ ධාතුවට අදාළ පෞද්ගලික ලක්ෂණ කියලා. ඒවා තමයි දැන් අපි මෙතෙක් හඳුනගත්තේ. දැන් මේවා හොඳට තේරුම්ගනිමින් කාලය ගත කරනකොට, මේවායේ තියෙන පොදු ලක්ෂණයක් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ තමයි මේ හැම එකක්ම ඇති වීමක් පෙන්නුම් කරනවා, සුළු මොහොතක පැවතීමක් පෙන්නුම් කරනවා, තවත් මොහොතකින් නැති වෙලා යනවා.

මෙන්න මේවට අපි කියනවා සංඛත ලක්ෂණ කියලා. සංඛත ලක්ෂණ 3 ක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාවල දක්වනවා. **තීණිමානි භික්ඛවෙ සඞ්ඛතස්ස සඞ්ඛතලක්ඛණානිඃ සඞ්ඛතානං භික්ඛවෙ ධම්මානං උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති.** ඒ කියන්නේ ඕනෑම හේතුඵල ධර්මතාවක් තුළ හේතුවලින් සකස් වෙච්ච ස්වභාවයක් තියෙනවා නම්, ඒ සකස් වෙච්ච සංඛත තත්ත්වය හැම තිස්සෙම මේ ලක්ෂණ 3 නිරූපණය කරනවා. ඉපදීමක් හටගැනීමක් පෙන්නුම් කරනවා. වැය වීමක්, ක්ෂය වීමක්, නිරුද්ධ වී යෑමක් පෙන්නුම් කරනවා. මේ දෙක අතර නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන වෙනස් වීමක්, විපරිණාමයක් පෙන්නුම් කරනවා. මෙන්න මේ ලක්ෂණ මේ ධාතුන් තුළින් දැනගැනීමේ අවස්ථාව යෝගාවචරයාට සැලසෙනවා. විපස්සනාවක් වඩද්දි මේ වගේ සූක්ෂ්ම මට්ටමකට අපේ හිත පත් කරගන්න අවශ්‍යයි. අපි නිකම්ම පුංචි කාලෙ ඉපදුණා, ඊට පස්සෙ තරුණ කාලයක් ගත කළා, වයසක කාලයකට පත් වුණා, ඊට පස්සෙ ඔන්න ඉතින් මැරිල ගියා. මෙතනත් තියෙනවා හටගැනීමක්, පැවතීමක්, අවසානයක්. නමුත් ඒක බොහොම ඕළාරිකයි. බොහොම රළුයි. නමුත් ඊට වඩා ගැඹුරකට, සූක්ෂ්ම මට්ටමකට, මේ මොහොතට අපේ හිත අපේ අවධානය ගන්න අවශ්‍යයි. එතන තමයි අපිට බොහොම සූක්ෂ්ම මට්ටමේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් වැටහෙන්න ගන්නේ. එතන තමයි මේ සංඛත ලක්ෂණ 3 තව ප්‍රබලව අපිට දැනෙන්න පටන්ගන්නේ. ඒ කියන්නෙ මොහොතක් පාසා මේ ධාතුන් ඇති වීමක්, මොහොතක් පාසා මේවා විපරිණාමයට ලක් වීමක්, වෙනස් වීමට ලක් වීමක්. මොහොතක් පාසා මේවා ක්ෂය වී යාමක්, වැය වීමක්.

මේ තත්ත්වය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, මේ යෝගාවචරයා තුළ තව නුවණක් දියුණු වෙන්න ගන්නවා. ඒ නුවණත් කාටත් පොදු නුවණක්. ඒ කියන්නේ එබඳු නුවණක් පඨවි ධාතුවටත් පොදුයි, ආපෝ ධාතුවටත් පොදුයි, තේජෝ ධාතුවටත් පොදුයි, වායෝ ධාතුවටත් පොදුයි. ඒවට කියනවා තවත් ගැඹුරකින් **සාමඤ්ඤ ලක්ඛණ** කියලා. මේ කාටත් පොදු සාමාන්‍ය ලක්ෂණ. හැමෝටම උරුම ලක්ෂණ. මේ ලක්ෂණ තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න,

යෝගාවචරයෙකුට අර පඨවි ධාතුවේ තිබිච්ච එයාටම ආවේණික වෙච්ච ලක්ෂණ ටික දැන් බොඳ වෙලා යන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ආපෝ ධාතුවටම තේජෝ ධාතුවටම වායෝ ධාතුවටම ආවේණික ලක්ෂණත් බොඳ වෙලා යන්න පුළුවන්. දැන් හැබැයි ඔක්කොමලා එකම කතාවක් තමයි කියන්නේ. එකම ආකාරයෙන් තමයි හැසිරෙන්නේ.

දැන් යෝගාවචරයා මේ තත්ත්වය දන්නෙ නැත්නම්, සමහර විට එයා වරදවල තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ' මගේ සතිය දුර්වල වෙලා. නැත්නම් සමාධිය දුර්වල වෙලා' කියලා වැරදියට වටහාගන්නත් පුළුවන්. නමුත් මෙතන භාවනාව වැඩෙන ආකාරයයි අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. මුලදී අපි හොඳට ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තේරුම්ගන්නවා. ඒවට ආවේණික ඒ ඒ ධාතුව නිරූපණය වෙන පෞද්ගලික ලක්ෂණ හඳුනගන්නවා. ඒක තව තව කරගෙන යනකොට අපිට ඒවායේ තියෙන සංඛත ලක්ෂණය - ඇති වෙන ස්වභාවය, ඊළඟට සුළු මොහොතක් තුළ විපරිණාමයට වෙනස් වීමකට ලක් වීමක්, ඊළඟට වැය වී යාමක් දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සමහර විට ඇතැම් කෙනෙකුට මේ වැය වී යාම ඉස්සරහට එන්නත් පුළුවන්. ඇතැම් විට විපරිණාමය නොදැනිලා ඉක්මනටම වැය වීමක්, ක්ෂය වීමක්, නිරුද්ධ වීමක් දැනෙන්නත් පුළුවන්. මේවා අතර සුළු සුළු වෙනස්කම් කෙනෙකුට දැනෙන්න පුළුවන්. කෙසේ නමුත් සංඛත ලක්ෂණ ටික හොඳට දැනෙන්න පුළුවන්.

මේක නැවත නැවත දකින්න දකින්න, කෙනෙකුට තේරෙනවා 'මේව ඇවිල්ලා පුදුමාකාරව අනිත්‍යයි නේ. මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය එක මොහොතක්වත් එක විදිහකට තියෙන්නෙ නෑ නේ. මෙතන තියෙනවා නේ පුදුම අනිත්‍ය ලක්ෂණයක්. මෙතන තියෙනවා නේ අනිත්‍යතාවෙන් නිරන්තර පෙළීමක්. මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය මට පාලනය කරන්න බෑ. ඊළඟට පහළ වෙන්නෙ මොන ධාතුවද කියල කියන්නත් බෑ. මොන ධාතු ලක්ෂණය නිරූපණය වෙයිද කියලා මගේ පාලනයක් නැහැ. ඒ ධාතු ලක්ෂණය පහළ වුණාට පස්සෙ කොච්චර වෙලාවක් ඒක පවතීද කියලා කියන්නත්

බැහැ'. ඉතින් මෙහෙම මුළු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයම අපේ පාලනයෙන් තොරයි කියලා, මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය හුදෙක් හේතුඵල දහම මතයි පදනම් වෙලා තියෙන්නේ. මේක පිටත ඉඳන් පාලනය කරන කෙනෙක් නෑ, මගේ අණසක යටතේ මේක තියෙන්නෙ නෑ කියලා අනාත්ම ලක්ෂණයත් මේ තුළින් ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. මේ ලක්ෂණ තුනට අපි කියනවා සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ, නැත්නම් පොදු ලක්ෂණ කියලා.

එහෙම නම් මුලින්ම අපි කය තුළින් ධාතු ලක්ෂණ මතු කරගන්න ඕනෑ. තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඊටම ආවේණික පෞද්ගලික ලක්ෂණ ටික ප්‍රායෝගිකව වටහාගන්න ඕනෑ. ඒක වටහාගනිමින් කාලයක් යනකොට ධර්මතාවක් වශයෙන් කෙනෙකුට සංඛත ලක්ෂණ ටික මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක තව තව වර්ධනය කරමින් යනකොට, බහුලීකෘත කරනකොට අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන ත්‍රිලක්ෂණය, සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ කෙනෙකුට මතු වෙන්න පුළුවන්. සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ මතු වෙන්න විදිහක් නැහැ අර සංඛත ලක්ෂණ ටික තේරුම්ගන්නෙ නැතුව. සංඛත ලක්ෂණ මතු කරගන්න හැකියාවක් නැහැ අර පෞද්ගලික ලක්ෂණ මතු කරගන්නෙ නැතුව. මේක හරියට නියමයක් වගේ.

ඊට පස්සේ තවත් දුරට ගැඹුරට යනකොට මේ පොදු ලක්ෂණ තව තව තේරෙන්න තේරෙන්න, අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට ප්‍රකට වෙන්න ප්‍රකට වෙන්න, ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තුළින්ම ඒක මතු කරගන්න මතු කරගන්න, ඊළඟට දුක්ඛ ලක්ෂණය අනාත්ම ලක්ෂණය තව තව ප්‍රගුණ වෙන්න ප්‍රගුණ වෙන්න, තව තව විපස්සනා ඥාන ඒ යෝගාවචරයගේ හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එහෙනම් මෙතන යම් කිසි පෙළගැස්මක් තියෙනවා. ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවකින් භාවනාව අඛණ්ඩව දියුණු කරගෙන යනවා නම්, මේ වගේ රටාවකට මේ තත්ත්වය දියුණු වෙන බවක් පැහැදිලි කරගන්න පුළුවන්. දැන් පින්වත්නි, මේ තත්ත්වය හොඳට විස්තර කරපු පොතක් ගැනත් මට කියන්න පුළුවන් මේ පින්වතුන්ට. කියවල බලන්න පුළුවන් අති පූජනීය සයාඩෝ උ. පණ්ඩිතාභිවංස ස්වාමීන් වහන්සේ රචනා කරපු

පොතක් සිංහලට පරිවර්තනය කරල තියෙනවා අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ "යෝගාවචර මාර්ග උපදේශනය" කියලා. මේ පොතේ හරි ලස්සනට මේ පියවර කීපය පැහැදිලිව පෙන්නුම් කරල තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට පුළුවන් මේවා ඔස්සේ අපි කරන භාවනාව නිවැරදි කරගන්න. අපිට වැටහිලා නැත්නම් කොයි පැත්තෙද අපි මේ වඩන්නෙ, කොයි හරියෙද අපි මේ ඉන්නෙ කියලා තේරෙන්නෙ නැත්නම්, මේ තත්ත්වය අපි තේරුම්ගත්තහම, සුතමය ඥානයක් ඇති කරගත්තහම, කිසිම සැකයක් නැතිව විශ්වාසවන්තව භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යන්න පුළුවන්.

දැන් අපි මේ විදිහට භාවනාව කරගෙන යනකොට අපි හිතමු යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ හොඳ අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. දැන් තමන්ගෙ කය තුළ මෙබඳු ස්වභාවයක්ය තියෙන්නේ කියලා අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. දැන් ඒ අවබෝධයම ඊට පස්සෙ එයාට යොදන්න පුළුවන් බාහිරේටත්. දැන් මේ බාහිර අපි කලින් හිතන් හිටියා ඔන්න අපේ අම්ම ඉන්නවා, තාත්ත ඉන්නවා, අපේ දරුවෙක් ඉන්නවා, වැඩිහිටියෙක් ඉන්නවා, ඉතින් මේ විදිහට අපි නම්ගම් දීගෙන එබඳු සම්මුතියක තමයි පැටලිලා හිටියේ. නමුත් දැන් එයාට තේරෙනවා 'මේ මම කියලා හිතාගත්ත මේ ස්වභාවය තුළ තියෙන්නෙත් හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. දැන් එළියෙ බැලුවහමත් තියෙන්නෙ ඒකම නේ' කියලා කෙනෙකුට ඇතුළත බාහිර දෙකේම තියෙන යථා ස්වභාවය, ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. විශේෂයෙන්ම මහා හත්ථිපදෙපම සූත්‍රයේ සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ විස්තර කරනවා **යා චෙව ඛො පන අජ්ඣත්තිකා පඨවි ධාතු යාච බාහිරා පඨවිධාතු පඨවිධාතුරෙවෙසා.** ඒ කියන්නෙ යම් තාක් ආධ්‍යාත්මිකයි කියල ඇතුළතයි කියල සලකන යම් පඨවි ධාතුවක් තියෙනවද, යම් බාහිරයි කියල සලකන පඨවි ධාතුවක් තියෙනවද, ඒ හුදෙක් පඨවි ධාතුවමයි. ඒ කියන්නේ ඇතුළත තියෙන පඨවි ධාතුවේ ලොකු උස් පහත් මිටි බවක් නැහැ. ලොකු වටිනාකමක් නැහැ. එළියෙ තියෙන පඨවි ධාතුවේත් උස් පහත් මිටි බවක් නැහැ. එකම පඨවි ධාතුව. අපි තමයි අපේ තියෙන අනවබෝධය නිසා ඇතුළතට අධික වටිනාකමක් දීලා, බාහිරටත් අධික වටිනාකමක් දීලා

අපි තුළ අනවබෝධයක් තමයි තියෙන්නේ. නමුත් අපි ප්‍රඥාවන්තව මේ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න, අපේ කය තුළම ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, අපිට තේරෙනවා එළියෙ තියෙන්නෙත් මෙබඳු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්මයි. ඒ කියන්නෙ මුළු භෞතික ලෝකය තුළම, මුළු විශ්වය තුළම තියෙන්නෙ හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්මයි කියලා සෑහෙන්න පුළුල් ප්‍රඥාවක්, පෘථුල ප්‍රඥාවක් කෙනෙක් තුළ දියුණු වෙන්න පුළුවන්.

මේ වගේ අවබෝධයක් ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, අපේ කයේ තිබිච්ච හැඩය අපිට මතක නැති වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි ඉස්සර නම් වාඩි වෙලා ඇස් දෙක පියාගත්තහම කයේ යම් රේඛාවකින් අපේ කයේ පරිමාව නිරූපණය වුණා. නමුත් දැන් ධාතු මනසිකාරයක් වඩන යෝගාවචරයෙකුට කයේ තිබිච්ච රේඛා ඔක්කොම මැකී ගිහිල්ලා, කය බිඳිලා ගිහිල්ලා, ඒකෙ තිබිච්ච අර ඝන සංඥාව වෙනුවට දැන් පරිමාවක් නිරූපණය නොවන හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණයි මෙතන තියෙන්නේ කියල වැටහීමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. තවත් පැත්තකින් අපි සමහර වෙලාවට එළිය දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට බාහිර පරිසරයේ තියෙන දේවල් පවා හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණයි කියල වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒවාත් මොහොතක් පාසා ඇති වීමක් නැති වීමක් පමණයි තියෙන්නෙ කියලා ඒකත් වැටහෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට පෙනෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඇතැම් යෝගීන් විස්තර කරනවා හොඳ තීක්ෂ්ණ සමාධියක් තියෙනකොට, සතිමත් බවක් තියෙනකොට මේ එළියෙ තියෙන දේවල්වල පවා පේන්නෙ බිඳිබිඳී යාමක් පමණයි කියලා. ඇතැම් යෝගියෙකුට එබඳු හැකියාවක් පවා මතු වෙන්න පුළුවන්. එබඳු එකක් අත්‍යවශ්‍යයි කියනවා නෙවෙයි. නමුත් මතු වෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අපි මේ භාවනාව කරගෙන යනකොට අපි ආධ්‍යාත්මිකව ඇතුළත කොටසට මගේ කියන කොටසට දීල තිබිච්ච අධිවටිනාකම්, නැත්නම් බාහිර දෙයකට බාහිර කෙනෙකුට දීල තිබිච්ච අධිවටිනාකම් නැති වෙලා, හුදෙක්ම ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණයි මෙතන තියෙන්නේ කියන අවබෝධයට පැමිණෙන්න

පුළුවන්. අපේ හිත අනවබෝධය තුළින් අවිද්‍යාව තුළින් කරගෙන හිටපු උපාදනය, දැඩි ග්‍රහණය, අල්ල බදාගැනීම නැති වෙලා දැන් මේ කය අතහැරෙන්න, අපේ හිත කයෙන් නිදහස් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මෙතන තියෙන්නෙ හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණයි කියල තේරෙන්න තේරෙන්න, ඊට පස්සෙ මේකම පාවිච්චි කරන්නෙ තව දුරටත් එබඳු අවබෝධයක් දියුණු කරගන්න. එබඳු ප්‍රඥාවක් වඩාගන්න.

අන්න ඒ තත්ත්වය අපිට ඊට පස්සෙ සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ දැන් මෙයා මේ සමස්ත ක්‍රියාකාරිත්වය තව තව නුවණ දියුණු කරගන්න, තව තව සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න පාවිච්චි කරනවා. ඒ වගේමයි, යම් වෙලාවකදි මේ ප්‍රඥාව මුහුකුරා ගිය මොහොතකදී මුළු කයෙන්ම හිත නිදහස් වෙලා, මුළු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයෙන්ම හිත නිදහස් වෙලා බෙහෝම සංසිඳිච්ච ස්වභාවයක්, සාමකාමී ස්වභාවයක් යෝගාවචරයා අත්දකින්න ඉඩ තියෙනවා. එතෙන්දි එයාට තේරෙන්න පුළුවන් මේ සුළු මොහොතකට මේ එකකවත් ක්‍රියාකාරිත්වය වැටහෙන්නෙ නැහැ. හුදෙක් නතර වුණා වගේ. නැවතුණා වගේ. කිසිවක් අරමුණු නොවෙනවා වගේ. දැන් හිතට අරමුණක් නැහැ වගේ කියන තත්ත්වයක් යෝගාවචරයාට එන්න පුළුවන්. එතෙන්දි යෝගාවචරයා මේ තත්ත්වය නැවත නැවත ඇති කරගන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. මේකට බිය වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මේ තත්ත්වය නැවත නැවත මතු කරගන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. එතකොට සමහර විට එයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා - අපි හිතමු කලින් නම් ඔන්න හිත එබඳු අනිශ්‍රිතතාවක පැවතුණේ විනාඩියයි. නැවත මේ ධාතු මනසිකාරය වඩනකොට විනාඩි 2 ක් තියෙනවා. ඊළඟ පාර මේ ක්‍රමයටම භාවනාව වඩාගෙන යනකොට නැවතත් ඒ අවබෝධය මතු වෙනවා. ඒ අවබෝධය යම් අවස්ථාවකදි හිත නැවතත් මේ සියල්ල නිදහස් කරනවා. නැවතත් කිසිවක් ඇසුරු නොකර විනාඩි 5 ක් තියෙනවා. මේ විදිහට යෝගාවචරයා දැන් ක්‍රමය අල්ලගත්තා නම්, නැවත නැවත ඒ උපාදන නොකරන තත්ත්වයට හිත පත් වෙනවා. ඒ පත් වුණාට පස්සේ බොහෝම සුව සේ සැක රහිතව වාසය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ධාතු මනසිකාර භාවනාවේ අවසාන කොටසෙදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරනවා මේ තත්ත්වය. **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** ලොවේ කිසිවක් උපාදාන නොකර අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. මේ අනිශ්‍රිත වාසයට, උපාදානවලින් තොරව වාසය කිරීමට ධාතු මනසිකාරය කියන කර්මස්ථානය තුළින් සෑහෙන යෝගාවචරයින් පිරිසකට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බහුලව භාවිත වෙන භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමට සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ධාතු මනසිකාරය හඳුනාගන්න පුළුවන්.

දැන් පින්වත්නි, ධාතු මනසිකාරය වඩමින් යෝගාවචරයෙක් ඉදිරියට යන්න යන්න, දැන් අර ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයත් අතහැරිලා අනිශ්‍රිත වාසයම එයාට මූලික වෙන්න අවශ්‍යයි. එහෙම නැතුව ධාතු නැවත නැවත බලන්න ඕනෑ කියල නියමයක් නැහැ. එතන තමයි අපේ තෝතැන්න බවට ක්ෂේත්‍රය බවට පත් වුණේ ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. ප්‍රඥාව දියුණු කරගත්තට පස්සේ දැන් ඒ ප්‍රඥා භාවය තුළ තමයි ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නේ. ඒක තමයි එයාගෙ කමටහන වෙන්නේ. දැන් හිත නිදහස් වෙනවා. උපාදානවලින් තොරව පවතිනවා. ඒ උපාදාන නොකරන තත්ත්වය තුළ සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නවා. ඒ තත්ත්වය දැන් ප්‍රගුණ කරනවා. අපි හිතමු දැන් ඉඳගෙන ඉන්නකොට එබඳු අනිශ්‍රිතව වාසය කිරීමේ කුසලතාවක් දියුණු වෙලා තියෙනවා. එයා දැන් ඒ කුසලතාවම සක්මනේදිත් ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. සක්මනේදිත් අත්දකින්නෙ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඒ තුළිනුත් උපාදානවලින් තොර තත්ත්වයකට, අනිශ්‍රිත වාසයකට හිත ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි හිතමු හිටගෙන ඉන්න අවස්ථාවෙදි ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් වැටහෙනවා. එතෙන්දිත් හිත අනිශ්‍රිත මට්ටමකට ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ විවිධ උපක්‍රම හරහා පෙන්නන උපාදානවලින් තොර හිතක් හදගන්න තත්ත්වයකට පත් වීමක් අපිට දැනගන්න පුළුවන්. මෙතන යෝගාවචරයෙකුට පස්සෙ තේරෙන්න පුළුවන් මේ තත්ත්වය පවත්වන්න ශීලයේ අවශ්‍යතාව. මොකද, අපේ හිත අපිට විටින් විට අපිට චෝදනා කරනවා නම් මේ

දුර්වලකම තියෙනවා අර දුර්වලකම තියෙනවා කියලා, එතකොට මේක ටිකක් අපහසුයි. නමුත් අපේ හිතේ තියෙනවා නම් අපි ගැනම අනවජ්ජ සුඛයක් - මගේ ශීලය පිරිසිදුයි, මගේ අතින් කාටවත් වැරැද්දක් වෙලා නැහැ කියලා අන්න එබඳු හැඟීමක් තියෙනවා නම්, බොහොම සාධනීය අන්දමකින් අපිට මේ කටයුත්ත ඉදිරියට කරගෙන යන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි මේ කටයුත්ත කරද්දි යම් ඒකාග්‍රතාවක්, හිතේ පැහැදිලි බවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ සමාධිමත් බවත් අපිට උපයෝගී වෙනවා.

තව දුරටත් ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. යම් පමණකට හිත නිදහස් වුණා කියලා සියල්ල අවසාන වෙලා නැහැ. තව දුරටත් ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න අවශයි. එහෙනම් ඒ සඳහා ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ප්‍රතිපදවකට අවතීර්ණ වෙන්න යෝගාවචරයාට සිද්ධ වෙනවා. එයා හඳුනාගන්නවා 'මේක තමයි දැන් ඉදිරියට කරන්න තියෙන්නේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන එක තමයි ඉදිරි ප්‍රතිපදව වෙන්නේ' කියලා ඒ යෝගාවචරයා වටහාගන්නවා.

ඒ නිසා අපිට මේ ධාතු මනසිකාර භාවනා කොටසෙදිත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නන විදියට මුලින්ම ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තුළ හොඳට සතිය පිහිටුවාගැනීමක්, සතිපට්ඨාන මට්ටමක් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. එතෙන්දි තමයි එයා ධාතු විවිධ අන්දමින් තේරුම්ගන්නේ. පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ මේවා, ආපෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ මේවා, තේජෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ මේවා, වායෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ මේවා කියලා හොඳට ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තුළම සතිය පැවැත්වීමක්. ඊට පස්සෙ සංඛත ලක්ෂණ, ඊළඟට සාමඤ්ඤ ලක්ෂණ මට්ටමට එනකොට තමයි එයාට තේරෙන්නෙ මෙතන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් - **සමුදයධම්මානුපස්සී වා වයධම්මානුපස්සී වා**. එබඳු තත්ත්වයක් ඊළඟ මට්ටමේදි තේරෙනවා. ඒ කියන්නෙ යෝගාවචරයා සතිපට්ඨාන භාවනා මට්ටම පසු කරගෙන යනවා. ඒකෙ අවසාන මට්ටම වශයෙන් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් යෝගාවචරයා දැන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කරන්න 'මේක තමයි ඒකායන මාර්ගය. මේ මාර්ගය මම දිගට වඩන්න අවශ්‍යයි. මේ දියුණු කරන ප්‍රඥාව තව මම පුළුල් කරගන්න අවශ්‍යයි. මට මේක උරුම කරගන්න

අවශ්‍යයි. මේ අවබෝධය මගේ ගෙදර බවට පත් කරගන්න අවශ්‍යයි.' කියලා ඒ යෝගාවචරයා තව දුරටත් මේ භාවනාව දියුණු කරන ප්‍රතිපදවට අවතීර්ණ වෙනවා. ඒ ප්‍රතිපදව මෙන්න මේකයි කියලා තමාගේ භාවනාව තුළින්ම අවබෝධ වෙන අවස්ථාවක්. තමන්ගෙ භාවනාව ගැන ශක්තිමත් බවක්, නැත්නම් තමන්ගෙ භාවනාව ගැන විශ්වාසයක් එයාට ඇති වෙන මට්ටමක්. එතකොට ආයෙමත් ඒ යෝගාවචරයා වෙන වෙන පැති, වෙන වෙන මාර්ග හොයහොයා යන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නෙ නැහැ. තමන් තුළ දැන් කුසලතාවක් දියුණු වෙලා තියෙනවා. යා යුතු මාර්ගය මෙන්න මේකයි කියලා වැටහිලා තියෙනවා.

ඒකත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පටන්ගන්න කලින්ම සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ආනිශංසයක් වශයෙන්ම විස්තර කරනවා. **ඤායස්ස අධිගමාය** කියන වචනය පාවිච්චි වෙලා තියෙනවා. මේ යා යුතු මාර්ගය, අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිපදව කුමක්ද කියලා හොඳට තමා තුළින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වීමක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරනවා. මේ භාවනාව වඩාගෙන යනකොට අන්න එබඳු අවබෝධයක් යෝගාවචරයෙක් තුළ ඇති වෙන්න අවශ්‍යයි. තාම ඇති වෙලා නැහැ කියන්නෙ අපිට තාම අපි ගැනම විශ්වාසය නැහැ. අපේ භාවනාව ගැන විශ්වාසය නැහැ. එහෙනම් අපි එබඳු විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන තාක් භාවනාව දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ භාවනාව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න අපිට පුළුවන් විශ්වාසවන්තව තව දුරටත් මේ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න.

ඒ නිසා අද දවසේත් අපි ධාතු මනසිකාරය මුල් කරගෙන තවත් දේශනාවකට ඇහුම්කන් දුන්නා. අපි මේ දහම ප්‍රායෝගිකව වඩන්න ඒ නිසා උත්සාහවන්ත වෙමු. මේ දහම ප්‍රායෝගිකව වඩනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම අද දවසේත් අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු තිඵල සාක්ෂාත් කරගැනීමේ අවස්ථාව ලැබේවි. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම අද දින ධර්ම දේශනාවත් උදව් වේවා උපකාර වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් සුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ආනාපාන හුස්ම රැල්ලේ සැහැල්ලු බවක් සමගම එහි සටහන් ආකාර බොඳ වී ඉතාමත්ම සංසිඳී, කම්පන චංචල ආදී ධාතු ගුණ ස්වභාවයන් ශරීරයේ මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. මා ඒ මතු වූ ධාතු ගුණ දෙස ඉතා ළං වී බලා සිටින විට ඒවා ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා බිඳිබිඳී යන බවක් දැනුණි. තව තවත් ළං වී බැලීමේදී ඒවායේ ක්‍රියා ශක්තියද වැඩි වන බවක් දැනුණි. ඒවායේ සටහන් ආකාර මැකී බොඳ වී ගොස් ඒවා ඒවාට අවශ්‍ය විදිහට සකස් වෙවී ක්‍රියා කරන බවත් සෑම ක්ෂණයකදීම අනිත්‍ය වී යන හුදු ධාතු ප්‍රවාහයක් බවත් අපට ඒවායේ පාලනයක් නැති බවත් ඒ අනුව මේ ශරීරයේ 'මම මගේ' කියා අල්ලගැනීමට කිසිම දෙයක් නැති බවත් හැඟුණි. මේ ලෙසින් මා පුළුවන් තරම් වෙලාවක් ඒ ස්වභාව දෙස බලා සිටීමට පුරුදු වී සිටිමි.

ඉන් පසු ඉතාමත් සීරුමාරුවෙන් මාගේ මූල කමටහන වන ආනාපානයට නැවතත් ඉතා සමීපව සතිය පිහිටුවාගැනීමට මා හට හැකි විය. අරමුණෙන් අරමුණට මාරු වෙන අතරතුරදී වුවද සතිය අඛණ්ඩව පැවතුණු බව වැටහුණු අතර, පෙර අත්දුටු පරිදිම හුස්ම රැල්ලේ සැහැල්ලු බවක් සහ සටහන් ආකාර බොඳ වී ඇති බවක් වැටහුණි. මම ඒ දේ තුළම හිත පවත්වමි.

භාවනාව ඉදිරියට නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමට ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් ලබා දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පිළි: ඇත්තටම අද අපි කරපු දේශනාවට හොඳ සාධකයක් සැපයුවා කියන්න පුළුවන් අද මේ ලැබිල තියෙන ප්‍රශ්නයත්. නැත්නම් අපි මේක කිව්වහම මේක පොතේ තියෙන එකක් කියල හිතෙන්න පුළුවන් නේ. නමුත් දැන් ප්‍රායෝගිකව මේක වඩපු යෝගාවචරයෙක් මේ විදිහට ප්‍රශ්නයක් ඉදිරිපත් කිරීම තුළින්ම තවත් බොහෝ පිරිසක් ඒ අත්දැකීම භුක්ති විඳිනවා නම්, ඒගොල්ලන්ටත් සතුටු වෙන්න පුළුවන් මේ තත්ත්ව අදත් සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන් කියලා. මොකද

මහන්සි වෙලා කෙනෙක් වඩන භාවනාවේ ප්‍රතිඵල සටහන් වෙලා තියෙනවා.

මෙතෙන්දිත් විස්තර කරන්න තියෙන්නේ අද කරපු ධර්ම දේශනාවමම තමයි. ඒ කියන්නේ අපි ධාතු මනසිකාරය වඩාගෙන යනකොට මුලින් අර වගේ ධාතු ලක්ෂණ හඳුනගන්නවා. ඒවා හඳුනාගනිමින් කාලයක් වාසය කරනකොට ඒක ධර්මතාවක් වශයෙන් ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයේ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය, දුක්ඛ ලක්ෂණය, අනාත්ම ලක්ෂණය කෙනෙකුට වැටහෙන්න ගන්නවා. ඒක ධර්මතාවක්. ඒක මේ මම කරන දෙයක් නෙවෙයි. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන දෙයක් නෙවෙයි. මේ ධාතුන්ගේ යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න වැටහෙන්න ප්‍රඥාවක් වැඩෙනවා. එතකොට ඒ ප්‍රඥාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න, ඒ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා 'මේ මම කියල කෙනෙක් නෑ නේ. මෙතන පුද්ගලයෙක් කියල කෙනෙක් නෑ නේ. මෙතන සත්ත්වයෙක් කියල කෙනෙක් නෑ නේ' කියල එයා තුළ ප්‍රඥාවක් අවදි වෙනවා. එයාගෙන්ම අහනවා නිකන් 'කෝ මෙතන හිටපු මම? කෝ මෙතන හිටපු පුද්ගලයා? තාත්ත කෝ? අම්ම කෝ?' මම දීපු වටිනාකම් තියෙනවා නේ. ඒවා ඔක්කොම අහෝසි වෙලා ගිහිල්ලා හිතේ තියෙන්නෙ සැහැල්ලුවක්. හිතේ තියෙන්නෙ සාමයක්. මොකද, අපි දීපු වටිනාකම්වලින් තමයි ඇත්තටම අපේ හිතේ හුඟක් ගැට ගැහිලා තියෙන්නේ. ප්‍රශ්න ඇති වෙලා තියෙන්නේ.

නමුත් මෙතෙන්දි ඒ තිබ්බ්ච සියලු ගැට ලිහිල ගිහිල්ලා, කෙලෙස් ගැට ලිහිල ගිහිල්ලා, හිත බොහොම සංසිඳීමකට, සැහැල්ලුකට - අර මම අන්තිමට අද ධර්ම දේශනාවෙදි විස්තර කරපු අනිශ්‍රිතතාවට හිත පත් වෙන්න පුළුවන්. මං හිතනවා ඉදිරියේදි ඒවා සිද්ධ වේවි. මේක තව දියුණු කරන්න තමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ. මේක තව තව දියුණු කරන්න. දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න ඒ තත්ත්වයත් ධර්මතාවක් වශයෙන්ම සිද්ධ වේවි. ඒක අපිට බලෙන් කරන්න බැහැ. ඒ කියන්නෙ මේ භාවනාවක් කියන එක අපි අඛණ්ඩව කරගෙන යෑමේ තමයි වැදගත්කම තියෙන්නේ. නමුත් ප්‍රතිඵලය අපිට බලෙන් ඇති කරන්න බැහැ. ප්‍රතිඵලය දැනගෙන ඒක හොයාගෙන භාවනා කරන්න බෑ. ඒකෙදි සමහර විට වෙහෙසක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ

කියන්නෙ ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තු වුණේ, නමුත් 'තාමත් වුණේ නෑ නේ. තාමත් වුණේ නෑ නේ' කියකියා යනකොට එතන දෙම්නසක් පහළ වෙනවා. ඒකත් ධර්මයේ විස්තර කරනවා මේක විපස්සනාව මූලික කරගත්ත දෙම්නසක් කියලා. මේක **නෙක්ඛම්මසිත දෙමනස්සය** කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරනවා සළායතන විභංග සූත්‍රයේදි එහෙම.

කෙසේ නමුත් යෝගාවචරයා ඒ දෙම්නස වෙනුවට 'දැන් මෙතෙක් මං ආපු ගමනක් තියෙනවා. මං වඩපු භාවනාවක් තියෙනවා. මේ අවබෝධයත් ලොකු දෙයක් නේ' කියලා සතුටක් සොම්නසක් පහළ කරගෙන මේ කටයුත්ත තව දුරටත් සාර්ථක කරගෙන යන එක තමයි වැදගත් වෙන්නේ. එතකොට ඉතින් ප්‍රතිඵලය ලැබේවි. ඒක වැස්ස වහිනකොට හොඳට මල් පැළ හටගන්නවා වගේ. අපි අඛණ්ඩව දහමක් දියුණු කරනවා, ඒ දියුණු කරද්දි මේ ප්‍රතිඵලය අපි තුළ සිද්ධ වේවි කියන විශ්වාසය ඇති කරගෙන, ශ්‍රද්ධාව දියුණු කරගෙන තමන් වඩන භාවනාව ගැන ශ්‍රද්ධාවෙන් ගෞරවයෙන් ඒක දිගට දියුණු කරන්නයි තියෙන්නෙ. ඒ නිසා විශේෂයෙන් සකස් කරන්න දෙයක් නැහැ. තව දුරටත් දිගට දියුණු කරන්න කියල ආරාධනා කරනවා.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, හොඳින් පට්ටලව ඉඳගෙන හුස්ම රැල්ල දෙස බලා සිටියෙමි. ඇතුළු වන හුස්ම රැල්ල සීතලටත් පිට වන හුස්ම රැල්ල උණුසුම්වත් නාසිකාග්‍රයට දැනුණා. මෙසේ විනාඩි 15 ක් පමණ හුස්ම දිහා බලාගෙන සිටියා. ක්‍රමයෙන් හුස්ම රැල්ල කෙටි වන බව දැනේ. හුස්ම රැල්ල නොදැනී ගියා. ඔහේ බලාගෙන ටික වෙලාවක් ගත වූ විට නැවත ආශ්වාස හුස්ම රැල්ලේ සීතල බවද නාසය තුළ දැනුණා. එසේ ඇතුළු වූ හුස්ම රැල්ල ටික වෙලාවකදී උණුසුම් වී පිට වන බව නාසිකාග්‍රයට දැනුණා. වේගය ක්‍රමයෙන් අඩු වී ගියා. නැවත හුස්ම ගන්නේ නැති බව දැනේ. හුස්ම ප්‍රකට නොවේ. නමුත් දිගටම නාසිකාග්‍රයට හිත යොමු කළත් විදුලි පංකාවේ ශබ්දයට හිත ගියා.

නැවත හුස්ම රැල්ලේ ඇතුළු වීම ප්‍රකට වුණා. සීතලට ඇතුළු වන වායු ධාරාව පැහැදිලිය. පිට වන හුස්ම ධාරාවත් පැහැදිලිව දැනේ.

කය ඉදිරියට බර වන ස්වභාවයක් දැනේ. නමුත් පහළට වැටෙන්නේ නැත. මුහුණේ පේශිවල ලිහිල් වීමක් දැනේ. කයේ කිසිදු සෙලවීමක් නැත. කකුල් අත පය නොදැනේ. ටික වේලාවක් මේ ආකාරයට පවතී. නැවත හුස්ම රැල්ල ඇතුළු වන බව ප්‍රකට වුණා. සීතල බවත් නාසයේ ඇතුළට දැනුණා. විනාඩි 45 ක් පමණ කාලය ගත වීමෙන් පසු පර්යංකයෙන් නැගිට හිටගෙන සිටින ඉරියව්වද මෙනෙහි කළා.

පර්යංකයේදී සතිය දියුණු කරගැනීමට ඔබවහන්සේගෙන් උපදේශයක් පතමි.

<u>පි:</u> දැන් ආනාපානසතිය වඩන යෝගාවචරයෙක්ගේ පැති කීපයක් අත්දකින්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ ඇතැම් කෙනෙක් ආනාපානසතිය ඔස්සේම භාවනාව දියුණු කරන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒක තමයි ආනාපානසති සූත්‍රයෙන් එහෙම හොඳට පැහැදිලි වෙන්නේ. ඉතින් ඒ කියන්නෙ ආනාපානය හොඳට සංසිඳුණාට පස්සේ එයාගෙ කයේ ප්‍රීති ස්වභාවයන් පහළ වෙනවා. කය කිලිපොළා යනවා වගේ ගතියක්, කය සැහැල්ලු වෙන ගතියක්, රැල්ලක් ඇවිල්ල යනවා වගේ ගතියක්, ඔන්න ඔය වගේ බොහොම සුවදායී ස්වභාවයක් මතු වෙන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේවා ඇවිල්ලා හුදෙක් සැප වේදනාවේ නිරූපණ. සැප වේදනාව කියන්නෙ වේදනාවේ නිරූපණයක්. ඒ කියන්නෙ සුඛ වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනාවක් තියෙනවා. ආනාපානසතිය වඩාගෙන ගියාට මොකද, පස්සේ වේදනාව පැත්ත හොඳට ප්‍රකට වෙන්න ගන්නවා. යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් දැන් මේ වේදනා දිහා වේදනානුපස්සනාව වඩන්න. එතකොට ආනාපානය කියන එකට නෙවෙයි දැන් එයා අවධානය යොමු කරන්නේ. මේ පැමිණෙන විඳින වේදනා වෙතට. එතකොට වේදනානුපස්සනාව වඩාගන්න පුළුවන්.

තවත් කෙනෙකුට ඒ පැත්තට යන්නෙ නැතිව හොඳට ආනාපානසතිය වඩද්දී එයාට ආනාපානසතිය ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා සතිය, ඒකාග්‍රතාව දියුණු කරගන්න. පස්සෙ ආනාපානසතිය තුළින්ම ධාතු ලක්ෂණ මතු කරගන්න පුළුවන්. ඒකත් මෙතන වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන උණුසුම් බව සිසිල් බව එයාට වැටහිලා තියෙනවා. ඒ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය

වදින ස්ථානයේ තියෙන උෂ්ණසුමක් සිසිලසක්, නැත්නම් ඒ ස්ථානයේ තියෙන තද ගතියක්, මෘදු ගතියක් සිනිඳු ගතියක් සැහැල්ලු ගතියක් වැටහෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් ආනාපානසතිය වෙනුවට දැන් මුළු කයේම විවිධ ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක් වැටහෙන්න පුළුවන්. එතකොට ආනාපානසතියෙන් අපි ධාතු මනසිකාරයට මාරු වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එතෙන්දි අර යෝගාවචරයට කමටහන සුද්ධ වුණා නම්, එතකොට ආනාපානය ඔස්සේ යා යුතු නැහැ.

දැන් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයටම අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුළිනුත් ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතකොට අර අපි දීල තිබිච්ච නම් ගම් වැදගත් වෙන්නෙ නැහැ. අපි කයේ තැන්තැන්වලට එක එක නම් දෙනවා නේ - මේ තියෙන්නෙ අත, මේ පාදය, මේ ඔළුව, මේ ඇහැ - ඒවා දැන් මෙතෙන්ට අදාළ නැහැ. දැන් හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරකම් මුළු කය පුරා නිරූපණය වෙනවා කියලා අන්න එයා තුළ තනිකර ධාතුන්ටම අවධානය යොමු වෙන මට්ටමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒක ඇවිල්ල දියුණුවක්. නමුත් කමටහන සුද්ධ වෙලා නැත්නම්, අපි බලනවා 'මොකක්ද දැන් මේ වෙලා තියෙන්නේ?' අපිට ප්‍රශ්නයක් මතු වෙන්න පුළුවන් 'මට ඉස්සෙල්ලා ලොකු සංඥා ගොඩක් තිබුණා. දැන් එහෙම එකක් නෑ නේ' කියලා.

නමුත් ඒක තමයි භාවනාව. අර තිබිච්ච සම්මුති සංඥාවලින් සත්ත්ව සංඥාවෙන් අයින් වෙලා, දැන් අපේ හිත අත්දකින්නෙ හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. එතකොට ඒකට තමයි මුල් තැන දෙන්න තියෙන්නෙ. ඒක ඉස්සර කරගෙන තමයි යන්න තියෙන්නෙ. ඒක තමයි අවබෝධයක් වෙන්නෙ. එතකොට ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය තව තව අත්දකින්න අත්දකින්න තමයි අද අපි විස්තර කරපු ධාතු ලක්ෂණවල තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණය ගැන අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නේ. ඒ නිසා ඔය තත්ත්වය තව දියුණු කරන්නයි තියෙන්නේ. විශේෂයෙන්ම සකස් කරන්න දේකුත් නැහැ. අවබෝධය ඇතිව දිගට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ.

16 | නවසීවථික භාවනාව

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං එකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බකජාතං. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති 'අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එවං අනතීතො'තී'ති.

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, **පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ, මහණෙනි මම නැවතත් වදරනවා, නැවතත් ඉදිරිපත් කරනවා කියන මේ කායානුපස්සනාවේ ඊගාව පර්වයටයි මේ ආරම්භය ලබල දෙන්නේ, හඳුන්වාදීම කරන්නේ.

මෙතන කාරණා 9 කට මුල පුරනවා සර්වඥයන් වහන්සේ. ඒ අනුව කායානුපස්සනා පර්ව 14 ක් සම්පූර්ණ වෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි මේ වෙනකොට 5 ක් සම්පූර්ණ කරල තියෙනවා. මේකට පසුකාලීනව දල තියෙන නම තමයි නවසීවථිකය කියලා. සීවථික කියලා මේ මරණ ශරීරය මේ කියල තියෙන විදිහට **සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං** සොහොනේ ගිහිල්ල දාපු මිනියක් **එකාහමතං වා** මැරිල එක දවසක් ගත වෙච්ච, **ද්වීහමතං වා** දවස් 2 ක් ගත වෙච්ච, **තීහමතං වා** දවස් 3 ක් ගත වෙච්ච, **උද්ධුමාතකං** ඊට පස්සෙ ඒක ඉදිමිලා අපි කියනවා සම්පූර්ණ වෙනවයි කියලා. කෙට්ටු

කට්ටියත් මහත් වෙලා වගේ පේනවා. **විපුබ්බකජාතං** සැරව පිරිලා. ඊට පස්සේ **විනීලකං** නිල් පාට වෙනවා. මේ විදිහට අමු සොහොනේ හෙළන ලද මළමිනියක් **උපසංහරති** භාවනාවට නංවනවා. එහෙම නැත්නම් කායානුපස්සනාවට නංවනවා. **අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එවං අනතීතොති** මේ බලාගෙන ඉන්න මගේ කයත් මේ තත්ත්වයම තමයි. මේ භාවයම තමයි. මේ ගතියම තමයි. මේ ස්වභාවයම තමයි. **එතං අනතීතොති** මේ ධර්මතාව මමත් ඉක්මවලා නැහැ. මට දැන් පේන්නෙ බලනකොට නම් අනේ! වනේ වන සිව්පාවකුටවත් මෙහෙම අපරාධයක් නම් වෙන්න එපා. මැරිලා සොහොනට ගිහිල්ල දාන්න එපා. දවසක් ගත වෙලා, දෙකක් ගත වෙලා, තුනක් ගත වෙලා, නිල් වෙලා, ඉදිමිලා, සැරව ගලල තියෙන තත්ත්වෙන්. කෙසේ නමුත් මේ සතිය පිහිටුවන, මේ සොහොනට ගිය, මේ නවසීවථිකය වඩන කෙනාටත් මේ භාවයම තමයි. **එවංධම්මො එවංභාවී එවං අනතීතොති**. ඒ නිසා මේ සොහොනකට වැඩම කරපු ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වේවා, එහෙම නැත්නම් සංසාර භය දන්නා වූත්, සංසාර භයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූත් ඕනෑම කෙනෙකුට මේක හොඳ අවස්ථාවක් කරගන්න පුළුවන් කායානුපස්සනාව වඩන්න.

අපි පසුගිය වතාවේ මේ කය ඇතුළෙ තියෙන දෙතිස් කුණප ගැන කතා කරනකොටත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ විප්ලවීය දර්ශනය, මේ ඉදිරිපත් කිරීම මතු කරගත්තා. ඒ මොකද? මේ කය කියන්නේ intelligent design එකක්, නැත්නම් දේව නිර්මාණයක්, විස්මයජනක නිර්මාණයක්, මේක තමයි උත්කෘෂ්ටම නිර්මාණය කියල කියන මේ කය, අර කියන විදිහේ අසූචි 32 කින් හැදිලා තියෙන්නෙ. දවස යනකොට, දෙක යනකොට, තුන යනකොට නිල් වෙනකොට, ඉදිමෙනකොට, සැරව පිරෙනකොට මොනම තාලෙකින්වත් පූජනීයත්වයක් නැහැ. මොනම තාලෙකින්වත් නිර්මාණශීලීත්වයක් නැහැ. මේකෙ තියෙන්නෙ තනිකර අසූචි. ඉතින් එවැනි දෙයක් හොඳට සතිය පිහිටවපු, අවදි භාවයෙන් යුක්ත කෙනෙක් බලනකොට, සර්වඥයන් වහන්සේ නොහිටින්න අපිට මේ විදිහට කයක් දිහා අසුභයක් විදිහට, විනීලකයක්, විපුබ්බකයක් විදිහට

බලන්නවත් පුළුවන් වෙන එකක් නෑ. ඒ සඳහා සර්වඥයන් වහන්සේ රම්‍ය සුරම්‍ය සුභ කියන මාලිගාවලින් බැහැලා රජ සැප අතහැරල ඇවිල්ලා, මේ මළමිනියක තියෙන, විශ්වවිද්‍යාලයක නැති, මේ දැනුම අපිට ඉදිරිපත් කරනවා. අර දෙතිස් කුණුපෙටත් එහා ගියා වගේ මේක 9 ආකාරයකට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා.

අද අපි ඉන්නේ බුද්ධොත්පාදයෙන් අවුරුදු 2600 ක් විතර ගිහිල්ල නේ. අද මේ තියෙන ක්‍රමයට යනකොට බොහෝ විට මේක දකින්නේ සමථ භාවනාවක් විදිහට. සොහොනකට ගිහිල්ලා මිනියක් දිහා බලල කරන දේ. නමුත් එහෙමම නෑ. සර්වඥයන් වහන්සේගේ උපදෙස අනුව මේ මිනියක් බලලා, මිනියෙන් තමන්ගෙ හුස්ම - හුස්ම කියන්නෙ ආනාපානය. ආනාපානය කියන්නෙ ප්‍රාණය - ප්‍රාණය බලලා හෝ ප්‍රාණය නිරුද්ධ වෙච්ච කයක් බලලා හෝ සිහිය එළවගන්න පුළුවන් ගතිය ගත්තහම, ඒකෙත් තියෙනවා විපස්සනාවට නෑදෑකමක්. විපස්සනාවට නැඹුරු ගතියක්. අද කාලෙ ජන විඥනයේ හැටියට මේක සමථය පැත්තට දන්න බොහෝදෙනා පෙළඹුණාට, බුද්ධඝෝෂ ආචාරීන් වහන්සේ විස්තර කරල දීල තියෙනවා නවසීවථිකය විපස්සනා ඥාන පහළ කරන්නත් ඒ වගේම අනභිරතිය ඇති කරගන්නත් උපකාර වෙන බව. අපි මේ ලෝකෙට පුදුමාකාර බැඳීමක් නේ තියෙන්නේ. ඒ සියලුම බැඳීම් තියෙන්නේ තමන්ගෙ කයත් එක්ක. තමන්ගෙ කයට තියෙන බැඳීම තමයි අපි මේ මුළු ලෝකෙට තියෙන බැඳීම කියන්නේ. ඒ නිසා ලෝකෙට කැමති කෙනා කයට කැමතියි. ලෝකෙට අකමැති කෙනා කයට අකමැතියි. ඒ කය දිහා අනභිරතියෙන් බලන්න යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම්, එයාට ජීවිත නිකන්තිය කියන එක අතහැරෙනවා.

ජීවිත නිකන්තිය කියල කියන්නේ ගැඹුරෙන් බලනකොට මම සහ මම නොවෙයි කියලා පුදුමාකාර සීමාවක්, මරියාදවක්, වේල්ලක්, ඉමක් තියෙනවා හැම කෙනාටම. ඒ නිසා අපේ චින්තනයේ හැම වෙලාවෙම මම සහ මම නොවෙයි කියන එක මත තමයි කාම තණ්හාව ඇති වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා කාට මොනවා වුණත් කමක් නෑ මට මොකුත් නොවී. ඒක පොඩ්ඩක් එහාට ගියහම මේක අපි

වෙනවා. අපේ පවුල, අපේ ගම, අපේ සභාව, අපේ මිත්‍ර සංසදය, අපේ රට, අපේ ජාතිය කියලා භව තෘෂ්ණාවට යනවා. කෙසේ නමුත් මේ 'මම' සහ 'මම නොවෙයි' කියන එක හිතන්ඩවත් බෑ කාටවක්වත්. ඒක අනිවාර්යය දෙයක් අපිට මේ ජීවිතයේ අභිවෘද්ධියක් ගැන හිතනකොට, සංවර්ධනයක් ගැන හිතනකොට. අඩු ගානෙ මගේ කය පිරිසිදුව තියාගන්න වුණත් මගේ කය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තියාගන්න වුණත් මම සහ මම නොවෙයි කියන දේ අතරෙ මගෙන් මේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සහ බාහිර අපද්‍රව්‍ය ගාවගන්නෙ නැතුව ඉන්න එකට නිකන්තිය කියල තමයි කියන්නේ.

කාටවක්වත් තේරෙන්නෙ නෑ කාන්දන් කැල්ලෙයි යකඩ කැල්ලෙයි අතර වෙනස. යකඩ කැල්ල වගේ නෙවෙයි කාන්දන් කැල්ලෙ තියෙනවා දේවල් ඇදගන්න ගතියක්. ඒ යකඩ ඇදගන්නා ගතියට කියනවා අයස්කාන්ත කියලා. 'අයස්' කියල කියන්නෙ යකඩවලට. නිකන්ති කියන වචනෙ ඇවිල්ල තියෙන්නේ කාන්දන් කියන වචනයෙන්. මනුස්සයා පුදුම විදිහට තමන්ගෙ කයට කැමතියි. මනුස්සයා විතරක් නෙවෙයි, සත්තු පවා තමන්ගෙ ශරීරයට පුදුම මනාපයක් තියෙනවා. ගින්දරට ළං වෙනකොට ඇදල ගන්නවා. උෂ්ණයක් එනකොට හීතලට දුවනවා.

නවසීවථික භාවනාව ඒ ජීවිත නිකන්තියත් අඩු කරනවා. ඒ නිසා අපිට වුණත් මේක සමථයටම කියලා පැත්තකටම දන්නෙ නැතුව, සමථ විපස්සනා කියන දෙකොටසටම යොදගන්න පුළුවන්. නැත්නම් සතිය පිහිටුවාගන්න, නැත්නම් සම්පජඤ්ඤය පිහිටුවාගන්න, නැත්නම් අනිච්චානුපස්සනාව ඇති කරන්න, නා නා ආකාරයකට විපස්සනාවට පවා මේකෙ ලොකු තල්ලුවක්, අනුග්‍රහයක්, ඉදිරියට ගමන් කිරීමක් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඒ නිසා අපි වෙනද කරන විදිහට මට හිතුණා අපි මේක පොඩ්ඩක් බලමුද කියලා. මේ මළ සොහොන් පිටියක නම් නෙවෙයි තමයි ඉන්නේ. ඒ වුණාට අපි දකල තියෙනවා නේ යම් යම් අවස්ථාවල මළ ගෙවල්වලට ගිහිල්ලා, එහෙම නැත්නම් ඒ වගේ තැන්වල. අන්න එහෙම එකක් බලලා අපි බලමු අපි මේ ඉඳගෙන

ඉන්න ඉරියව්වත් එක්ක, පණ තියෙන බවට තියෙන ලකුණ වන හුස්මත් එක්ක, ඒ මැරිලා මළ සොහොන් පිට්ටනියකට ගිහිල්ල දාපු එක දවසක්, දෙදෙහක්, තුන්දෙහක් ගිය මිනියක් ඉදිරිපිට ඉන්නවා වගේ, අපි බලමු අපි මෙතෙක් සම්ප්‍රදායානුකූලව කරගෙන ආපු භාවනාවට නවසීවථිකයෙන් කමටහන් අලුත් කිරීමක් කරගෙන පොඩ්ඩක් වෙලා වාඩි වෙලා ඉඳිමු.

දැන් හැමදෙනාම හොඳට ඉස්සර දවස්වල කිව්ව වගේ හොඳට පට්ටලව වාඩි වෙන්නකෝ. වාඩි වෙලා හිතාගන්න අපි මෙහෙම ඉන්නවා විනාඩි 5 ක් 10 ක් විතර වගේ. එහෙම හිතාගෙන වාඩි වෙලා බලන්න වාඩි වුණාට පස්සේ, උපදේශයක් වශයෙන් ඇස් දෙක පියාගත්තොත්, ඇස් දෙක පියාගත්තට පස්සෙ 'මම මැරිල නෑ' කියන එක තමන් දන්නවද කියල බලන්න. ඒ වගේම 'මට නින්ද ගිහිල්ල නෑ' කියන එක තමන් දන්නවද බලන්න. ඒ වගේම 'මම අසතියෙන්, සිහිමුර්ඡා වෙලා, වෙන දේකට මත් වෙලා නෙවෙයි. සිහියෙන් ඉන්නේ' කියලා මැරිල නෑ, නින්ද ගිහිල්ල නෑ. අපි ඕක සතිය කියල ගනිමු. ඕනෑම වෙලාවක අමලියකදී කරදරයකදී හෝ වේවා, ජයග්‍රහණයකදී ලාභ සත්කාරයකදී හෝ වේවා, තමන්ට දැනගන්න පුළුවන් නම් 'මම දැන් මෙතන. මැරිල නෑ. නින්ද ගිහිල්ල නෑ. ක්ලාන්ත වෙලා නෑ. අසිහියෙන් නෙවෙයි'. ආන්න මෙහෙම ඉන්නකොට අපිට මරණය පිළිබඳවත් ජීවිතය පිළිබඳවත් දෙපැත්තට අත දන්න පුළුවන්.

පොඩ්ඩක් මං මේ වැඩිපුර කියන්නේ හිත අලුත් කරගන්න ඕනැ හින්ද. අපි හිතමු කොයි වෙලාවක හරි මට දැන් පේනවයි කියල හිත මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට කැමති නෑ. දැන් හිත පිට යන්න හදනවා. මොකක් හරි දේකට අපේ භාවනාවට, නිශ්ශබ්ද භාවයට, තැන්පත්කමට, සතියට බාධා වෙනවා. එතකොට හිතන්න මේක මගේ අන්තිම හුස්ම නම්, මම මේ ආපු පුංචි ශබ්දයක් නිසා හෝ මදුරුවෙක් නිසා හෝ කැස්සක් නිසා හෝ වැස්සක් නිසා හෝ අතහරියිද කියලා. මේක මගේ අන්තිම හුස්ම කියල හිතාගෙන ඒ හුස්ම දිහා බැලුවොත්, මේ නවසීවථිකය වගේ මරණානුස්සතිය වගේ

කමටහනක් කරගන්න පුළුවන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. එහෙම නෑ නේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පේනවා නේ. එතකොට අපි ඒක ගන්නවා 'මම දුන් මෙතන'. මැරිලා නැති බවට, නින්ද ගිහිල්ලා නැති බවට, ක්ලාන්ත වෙලා නැති බවට ලකුණක්. අපි බලමු විනාඩි කීපයක් මේ විදිහට දවසත් පිරෙන්න, වැඩසටහනත් පිරෙන්න, තමන්ගෙ භාවනාවත් පිරෙන්න, ශාසනයත් පිරෙන්න, සතිය පිහිටුවන්න මේ ලැබිච්ච අවස්ථාවේ.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)

හොඳයි අපි මේ ලබාගත්ත ආරම්භය දිගේම ඉදිරියට යන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මේ විදිහට මළ සොහොන් පිට්ටනියක හෙළන ලද මිනියක් එදා සර්වඥයන් වහන්සේ දඹදිව වැඩ ඉන්න කාලේ බොහොම ප්‍රසිද්ධව තියෙන්න ඇති. නමුත් අද තියෙන තත්ත්වය යටතේදි ඒ අතරමැදට ඇවිල්ල ඉන්නවා අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරු. ඒගොල්ලො ඇවිල්ලා මිනිය සරසවලා, පෙට්ටියක දාලා, අපෙන් ඈත් කරල තියනවා. මේක අපිට පේන්නෙ සංස්කෘතික ලක්ෂණයක් වගේ. ඔය තනිකර කුමන්ත්‍රණයක් තියෙන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ මිනියක් බලලා ඒකෙන් ඇති කරගන්න අසුභය පිළිබඳව දක්වන්න හදන මේ නිදර්ශනය මානව සමාජයෙන් අයින් කරලා තියෙනවා. හොඳටම දියුණු රටකට ගියොත් මිනියක් ගෙදරට ගේන්න දෙන්නෙ නෑ. ඒක පාලර් එකේම තියන්න ඕනෑ. අධ්‍යක්ෂක ශාලාවෙම. ඒ කරලා ඉවර වෙලා යන්න ඕනෑ. ඒගොල්ලෝ කියනවා විෂබීජ කියලා. ඒ කියන්නේ මරණය අයින් කරලා තිබ්බෙ.

මේක තමයි සුද්ධෝදන රජ්ජුරුවො සිද්ධාර්ථ කුමාරයට කෙරුවේ. ලෙඩක්, මහල්ලෙක්, මළකඳක්, පැවිද්දෙක් අන්තඃපුරයෙන් අයින් කළා. අද ඕනෑම දියුණු නගරයකට ගිහිල්ලා බලන්න ඔය හතරම අයින් කරලා තියෙන්නේ. ලෙඩෙක්, මහල්ලෙක්, මළකඳක්, පැවිද්දෙක් - මේ සතර පෙරනිමිති දැක්කොත් සසර බිය ඇති වෙනවා කියන එක සංසාරගත පුරුද්දක්. ඒකයි කියන්නේ 'සතර පෙරනිමිති දුටුවේ සසර භය නිසා' කියලා. අපි හිතුවේ සතර පෙරනිමිති දැකලා

සසර භය ඇති වෙයි කියලා. නෑ. සසර බිය තියෙන කෙනාට මේක නිමිත්තක් වෙනවා. අනික් අයට නිමිත්තක් වෙන්නෙ නෑ.

මේක දේව නිර්මාණයක් කියාපු ලෝකේ වීදි සුරංගනා වැසියන්ගෙන් පුරවලා, ඒකේ ලෙඩෙක් මහල්ලෙක් මළකඳක් පැවිද්දෙක් අයින් කරලා, අමුසොහොන් පිට්ටනියක් කරලා තියෙන්නේ අද. ඒක තමයි කෝවිඩ් වුණාට පස්සේ ප්‍රසිද්ධ රටවල මිනී පුච්චන්න සිද්ධ වුණේ කාර් පාක්වල. දහස්ගණන්. සුනාමි ආවට පස්සේ මාළුන්ට වෙන ආහාර ඕනැ නෑ. මාළු මිනී කාලම ජීවත් වුණා. පස්සෙ ටික කාලයක් මනුස්සයෝ මාළු කන්නෙ නැතුව අතහැරියා. ඇති වෙන්න මිනී ලැබුණා. වළලාගන්න බැරුව ගියා. මේ ඔක්කොම කරලා තියෙන්නේ අපි ජීවත් වෙන ලෝකේ ලෙඩෙක් නෑ, මහල්ලෙක් නෑ, මළකඳක් නෑ, පැවිද්දෙක් නෑ කියලා මේක මේ කාපල්ලා බීපල්ලා ජොලි කරපල්ලා කියන සැප විඳින ලෝකෙකට. එහෙව් ශිෂ්ටාචාරයක් - ඒකට මං ශිෂ්ටාචාරය කියන්නත් කැමති නෑ - එහෙව් කුමන්ත්‍රණයකට ලංකාව නතු වෙලා අවුරුදු සියගණන් ගිහිල්ලා තියෙනවා. අපිත් ඒ නිසා මිනියෙන් ඈත් වෙලා තියෙනවා.

නමුත් සිද්ධාර්ථ කුමාරයාට එක දවසයි එළියට යන්න සිද්ධ වුණේ. ලෙඩෙක්, මහල්ලෙක්, මළකඳක්, පැවිද්දෙක් දකිනකොට ආයේ කවුරුවත් කියලා දෙන්න ඕනැ නෑ. ඡන්න ඇමතිවරයගේ විතරයි උපදෙස් ලැබුණේ. එදම තීන්දු කෙරුවා. දැන් ඒක තමයි මේ බුදු වෙලා කියන්නේ. **අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එතං අනතීතො'ති**. මේ දකින මගේ කයත් මේ ධර්මතාවමයි, මේ ස්වභාවයමයි, මේක ඉක්මවලා නෑ. එම නිසා 'කුමන නැටුම් කෙළි කවට සිනාද'. ඒ බව පෙන්නන්න කැමති නෑ මේ සියලු නැටුම් කෙළි කවට සිනා තියෙන අධ්‍යාපන ක්‍රමය. අද පවතින දේව නිර්මාණවාදී නීති පද්ධතිය, නිර්මාණවාදී ව්‍යවස්ථා පද්ධති, දේව නිර්මාණවාදී පුවත්පත් කලාව, ඒ නිර්මාණවාදය දිගේ හටගෙන තියෙන බැංකු ක්‍රම, සේරම හදලා තියෙන්නේ මේක පොඩ්ඩක් ඈත් කරන්න. කොච්චරද කියනවා නම්, අද මේ වගේ බණක් බටහිර ලෝකේ ගිහිල්ලා කියන්නම බෑ. ඒගොල්ලන්ට කොහොමටක්වත්

තේරුම්ගන්න බෑ. අසුභ භාවනාව, මරණානුස්සති භාවනාව ඒගොල්ලෝ කියලා තියෙන්නේ 'ඒවා සමථ භාවනා. විපස්සනාවට ඕනැ නෑ' කියලා වගේ නහය හකුළුවාගන්න ගතියක් තියෙනවා. නමුත් බලන්න, කායානුපස්සනාවේ 14 ක් පර්වවලින් 9 ක්ම තියෙන්නේ නවසීවථිකය. ඒක මං පුද්ගලයෙක් වශයෙනුත් කැමති වුණේ නැහැ. මං හරි කැමති වුණා කෙළින්ම ආනාපානයත් එක්ක, සක්මනත් එක්ක, ධාතු මනසිකාරයත් එක්ක, සම්පජඤ්ඤයත් එක්ක කටයුතු කරන්න. පුද්ගලිකව මාත් දැක්කා මේක කියන එක හොඳ නැහැ කියලා. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත්, සති පාසලේ අපි මේවා උගන්නන්නෙ නෑ. ඒ ඉස්කොලේ යන ළමයෙකුට මේක උගන්නලා බෑ. මොකද, මනස හදලා තියෙන්නේ සුන්දර ලෝකෙකට. ඒ ලෝකෙට මේ නවසීවථිකය ගන්න බෑ.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ නැවත නැවතත් නැවත නැවතත් ඒකම ඉරිපත් කරමින් පෙන්නන්නේ, අපි මේක මගහරවලා යන්න ගියාට, කොහොම කෙරුවත් කතාව ඉවර වෙන්නෙ ඔතනින් තමයි. ඒ නිසා හැම සතාම මරණයට භයයි. **සබ්බෙ තසන්ති දණ්ඩස්ස, සබ්බෙ භායන්ති මච්චුනො.** හැම කෙනාම දඬුවමට භයයි. දඬුවම මොකකටද ලැබෙන්නේ? කයට. කයට ලැබෙන දඬුවමට භයයි, මරණෙට භයයි. ඒ නිසා දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය තනිකරම හදලා තියෙන්නේ ඔන්න ඔය මුසාව මත පිහිටලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පෙන්නන්න හදන දේ පෙන්නනවා, මැරිච්ච කෙනෙක් ළඟට යන්නකෝ; ගිහිල්ලා බලන්නකෝ **එකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා** කියලා කවදාක්වත් තමන්ට රාගයක්වත් ජීවිත නිකන්තියක්වත් එන්නෙ නෑ කියලා. මොකක්දෝ බුදු කෙනෙක් කියන්නා වගේ තේරෙනවා, **අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එවං අනතීතොති.** ඒක නිසා ඒ මිනියට අපි අමුතු විදිහට සලකනවා.

ඒක නිතරෝම සිහිපත් කරන කෙනෙක් ගැන හිතන්නෙයි කියලා මම බුරුමෙ ඉන්න කාලේ මට උගන්නපු බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා - ත්‍රිපිටකයේ මහානිදාන සූත්‍රයෙන් මං හිතන්නේ කාරණාව ඉස්මතු කරගෙන තියෙන්නේ - විපස්සී, සිඛී ආදී

බෝසතාණන් වහන්සේලා කල්පනා කරනවා මරණය පිළිබඳව. පටිච්ච සමුප්පාදයේ අන්තිමටම තියෙන්නේ මරණය නේ - **සොකපරිදෙවදුක්ඛදෙමනස්සුපායාසා.** ඒවා ඔක්කෝටම හේතුව හොයනකොට, ගැඹුරුම දර්ශනික උත්තරය තමයි උත්පත්තිය තමයි හේතුව කියලා. අපිට නම් දන් මරණ සහතිකයේ කවදක්වත් දෙස්තර කෙනෙක් ලියාවිද මරණයට හේතුව උත්පත්තිය කියලා? එහෙනම් දෙස්තරකම ඉවරයි. වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයම ඉවරයි. බලාපොරොත්තු වෙන්නත් එපා තව කල්ප ගාණකට දෙස්තර කෙනෙක් ලියාවි කියලා මරණයට හේතුව උත්පත්තිය කියලා. ලිව්වොත් පිස්සෙක් කියලා ගණන්ගන්නේ. විහිළුවට ගණන්ගන්නේ. නමුත් සත්බුදුරජාණන් වහන්සේලාම පිළිගත්ත දේ තමයි මරණයට, සීවථිකයට ගිහිල්ලා දන එකට හේතුව උත්පත්තිය කියලා.

උත්පත්තියට හේතුව මොකක්ද? උත්පත්තියට හේතුව තෘෂ්ණාව, නැත්නම් භවය කියල තමයි කියන්නේ. ඒ කියන්නේ අම්මා තාත්තා මැරුණත් මම ඉන්න ඕනෑ කියන මේ නිකන්තිය තියෙනවා. නිකන්තියට හේතුව තෘෂ්ණාව. තෘෂ්ණාවට හේතුව ලෝකේ තියෙන මේ පාශය, ලෝකේ තියෙන මේ දේවල්වල තියෙන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම නොදක, ඒවායේ තියෙන කෙලෙසන ගතිය නොදක, සුන්දරත්වයක් දකිනවා. ඒක නිසා සනාතනිකව අපායට බැඳිලා ඉන්නවා. සනාතනිකව සංසාරෙට බැඳිලා ඉන්නවා. සනාතනිකව කෙලෙස්වලට බැඳිලා තියෙනවා. කොයි වෙලාවක හරි මේ ආස්වාද පක්ෂය - අපි මේ හරිහම්බ කරන, ලාභ සත්කාර වශයෙන් සලකන, සුබෝපභෝග පරිභෝග වස්තු වශයෙන් සලකන දේවල්වල තියෙන ඒ ආස්වාද පක්ෂය වෙනුවට ආදීනවය යන්තම් හරි දක්කොත් 'මම මේ දිවා රාත්‍රි නොතකා හම්බ කරන්නේ මොකටද?' කියලා - කන්න නම් ටිකක් ඕනෑ තමයි, විලි වහගන්නත් ඕනෑ තමයි, ලැගුම් පොළකුත් ඕනෑ තමයි, බෙහෙත් ටිකකුත් ඕනෑ තමයි - නමුත් ඒකද මේ කෙරෙන්නේ? ඊට වැඩිය කොච්චර කැඹිරිල්ලක් කඹුරනවාද කියලා බලන්න. මොකද ඒ? ආදීනව නොදන කිරීම නිසා. අන්න ඒ විදිහට ආදීනවය නොදකින කෙනාට මරණය පෙන්නන්න බෑ. ඒකයි බටහිර රටවල්වල, නැත්නම්

කාමභෝගී, නැත්නම් අවුරුදු 20, 30, 40 වයසේ කෙනෙකුට මේ කතාවල් කිව්වොත් හෙම බුදුහාමුදුරුවන්ට බනිනවා 'කුණු කුණු කුණු කුණු. මේ අනවශ්‍ය දේවල් පෙන්නනවා. මෙච්චර සුන්දර ලෝකේ සුන්දරත්වය වෙනුවට මරණයක්, සීවථිකයක් ගැන කතා කරනවා' කියලා.

නමුත් කොහොම හරි බුදු බණ අහලා - නැත්නම් අඩු ගානෙ මේ වැඩසටහන අහලයි කියල හිතන්නකෝ - කෙනෙකුට තේරුණොත් අපි මේ ඇසුරු කරන හැම දේකම තියෙන ආදීනවය, ඒකෙන් තේරුම්ගන්න තියෙන හොඳම දේ තමයි තමන්ගේ කය. මිනියක් ඉස්සරහට ගියාට පස්සේ **අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එවං අනතීතොති** කියලා හිතනකොට 'කුමන නැටුම් කෙළි කවට සිනාද'. එදාට එයාට ආදීනවයක් තේරෙනවා 'අනේ! මේක අම්මාට අප්පාට නැති වුණාට මට තියෙයි. මම මේක කොහොම හරි ගන්නවා. අනික් අයට රසාස්වාදය තේරෙන්නෙ නැහැ. මට තේරෙනවා' කියලා මේ ගන්න හදන ආදීනවය නොදැකීමට ප්‍රධානම දේ මරණානුස්සතිය.

මරණානුස්සතිය බැලුවා නම් අපි ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මාන කරන එකක් නෑ උපභෝග සුඛෝපභෝගී වස්තු මතට. එහෙම කළා නම් - ඒ කියන්නේ මරණය සිහිපත් කරමින්, ආදීනවය දකිමින්, ජීවිත නිකන්තිය හැරලා කටයුතු කරනවා නම්, ඒ ජීවිතයේ අනිවාර්යයෙන් භය ලැජ්ජා දෙක පිහිටනවා. අනිවාර්යයෙන් පරපීඩනය නතර කරනවා. අනිවාර්යයෙන් පරිසර දූෂණය නතර කරනවා. අනිවාර්යයෙන් පෘථිවි තලය රත් වෙන එකට එච්චරම සාක්කි වෙන්නෙ නෑ. එහෙම ගත කළා නම්, මරණානුස්සතිය නිසා ජීවිතය සුන්දර වෙනවා කියලා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ සමීකරණයක් හදලා තියෙනවා 'සුන්දරව ජීවත් වෙච්චි එක්කෙනාට මරණයට භය වෙන්න දෙයක් නෑ'. මේ ජීවිතයේ ආදීනවය නොදැන කාගෙන මරාගෙන ගත කරන කෙනාට අනිවාර්යයෙන්ම ජීවිතය පුරාවට විශාල ජරාවක්, කෙලෙසයක්, කුණක් එකතු වෙනවා. එහෙම කෙනාට එන්න එන්න එන්න මරණ භය ඇති වෙනවා.

ඒක නිසා ඒ හැම කෙනාම **සබ්බෙ තසන්ති දණ්ඩස්ස, සබ්බෙ භායන්ති මච්චුනො** කියලා මරණයට, දඬුවමට භය නිසා තමයි අද මේ ලෝකයේ තියෙන අස්ථිර භාවය. ඔක්කෝමලා කියනවා මේක හරි වැඩියි කියලා අද. වැඩි ඇති. හැබැයි ලෝකය කියන්නේ මේක තමයි. ඒ නිසා මේක ටිකක් අද නහයටම හැප්පෙන මට්ටමට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මරණානුස්සතියට ඒකේ ලොකු වෙනසක් නෑ. මේ අද වෙලා තියෙන දේ මරණානුස්සතියට වැඩි ලාභයක් හෝ අඩු ලාභයක් නෑ, නමුත් අදාළ භාවයේ වැඩි වීමක් පේන්න තියෙනවා. මොකද, මනුස්සයෝ ඒ තරමටම උපභෝග පරිභෝග වස්තු හොයන්න අසාධාරණ අධාර්මික ක්‍රම, අසභ්‍ය ක්‍රම අනුගමනය කරන යුගය මම හිතන්නේ අපේ අම්මලාට තාත්තලාට වැඩිය අද අපි දකිනවයි කියලා. අද විතර මානවයා මේ තරමටම පරිසරය කෙලසපු, මේ තරමටම ශරීරය කෙලසපු, මේ තරමටම අනුන්ට කරදර කරපු යුගයක් තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා අදාළ භාවය අතින් බලනවා නම් අද පේන්න තියෙනවා. ඒ නිසා මටත් ඉස්සර තිබුණේ නෑ එච්චර අදාල භාවයක්. මොකද, මම හිතුවේ ආනාපානසතිය බොහොම සුන්දරයි, හොඳ පැත්ත පෙන්නන්නේ, මරණානුස්සතිය ගැන එච්චර කතා කරන්න ඕනැ නැහැයි කියලා.

නමුත් බුදුහාමුදුරුවන්ගේ මිම්මෙන් බලනකොට 9 පොළක මේක සඳහන් කරල තියෙන නිසා අපිට පේනවා මොකක්දෝ මේකෙ වටිනාකමක් තියෙනවා. තමන්ගෙ කයට මේක සම්බන්ධ කරල බලන්න. එහෙම බලනකොට මේ කයේ මරණය, නිමා වීම, අවසාන උපච්ඡේදය ගත්තහම, අටුවාචාරීන් වහන්සේලා පෙන්නන්න හදනවා මරණයේ ක්‍රම 3 ක් තියෙනවා කියලා. එකක් තමයි මහ රහතන් වහන්සේ නමකගේ මරණය සමුච්ඡේද මරණයක් - ආයේ නූපදනාසුලු මරණයක්. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වෙනවා කියලා දේශනා කළේ. **අයමන්ති මා ජාති නත්ථිදානි පුනබ්භවො** - මේක අවසාන ජාතිය. ආයෙ මින් පස්සේ උපදින්නෙ නෑ. ඒකට කියනවා සමුච්ඡේද මරණය. සහමුලින්ම මරනවා. නමුත් ඒ තත්ත්වයට පත් වෙච්ච නැති හැම කෙනාම නැවත නැවත උපදිනවා. ඒ උපදින එක්කෙනා ජීවිතයේ හැමදම අවසානයේ සම්මුති මරණයකට ලක්

වෙනවා. එතකොට තමයි අපි මරණාධාර සමිතියකට කියලා, මිනී පෙට්ටියක් ගෙනැල්ලා කරන්නේ. ඔය නා නා ප්‍රකාර ක්‍රමවල මරණ චාරිත්‍ර තියෙනවා. ඒක මිසරයේ ඉඳලාම තිබිලා තියෙනවා මනුස්සයාගේ චාරිත්‍ර විධි. චීනය ආදී රටවල්වල ඉතාමත්ම ප්‍රසිද්ධයි. 'මළවුන්ගේ අවුරුදු ද' කියලා දවසකුත් තියෙනවා. සොහොන් පිට්ටනියක් ගත්තොත් බංගලා හදලා තියෙන්නේ. මැරෙන අය වෙනුවෙන් මුදල් පුච්චලා හැම අවුරුද්දටම සැරයක් උත්සව පවත්වනවා. පුදුමාකාර සැලකිල්ලක් තියෙනවා. ඒකට කියනවා සම්මුති මරණය කියලා.

ඒ වාගේම, ආනාපානසතිය වඩන එක්කෙනාට ආශ්වාසයේ නිමාව දකින වෙලාවේ මරණයේ පුංචි ඡායාවක් තියෙනවා. ඒ පුංචි ඡායාව ටිකක් වැඩි කරලා පෙන්නනවා ප්‍රශ්වාසයේ නිමාව දකිනකොට. ඒ නිසා කොච්චරද කියනවා නම්, අපිට ආශ්වාසයේ නිමාව සහ ප්‍රශ්වාසයේ නිමාව බලනකොටම කලන්තෙ හැදෙනවා. ඒක භාවනා ලෝකේ සිද්ධ වෙන්නේ යම් මට්ටමට කරගෙන යනකොට, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගෙවීගෙන යනකොට ඒක තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා හුස්ම ගන්න අපහසු ගතියක්. වෙන අරමුණු එබිකම් කරනවා වැඩි ගතියක්. සතිය අඩු වෙනවා වාගේ ගතියක්, වික්ෂිප්ත ගතියක්, ඒකාකාරී ගතියක්, එපා වෙන ගතියක්, කම්මැලි ගතියක්, නිදිමත ගතියක්, කොටු වුණා, තනි වුණා වගේ තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. සමහරෙකුට මේක කොච්චර උග්‍ර වෙනවාද කියනවා නම්, මානසික වෛද්‍යවරුන්ගේ පිහිටාධාර ගන්න වෙනවා. පර්යංකයේ ඉන්න බැරි මට්ටමට යනවා. ඒ මොකද? මේ කියන ක්ෂණික මරණය. හුස්මක් හුස්මක් පාසා මරණයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ මරණය බලන්න බැරි නිසා අපි ගෙවෙන හුස්ම වෙනුවට ඊගාවට මතු වෙන හුස්ම දිහා බලනවා. මේක තමයි සංසාරේ කියන්නේ. අපි කැමතියි උපදිනවා දකින්න. දන්නෙ නෑ උපදිනවා කියන්නේ මරණයක් උපදිනවා කියලා.

ඒ නිසා අපේ අපවත් වෙච්ච කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා 'උත්පත්ති සහතිකය කියන්නේ මරණ සහතිකයක් තමයි'.

ඉපදිච්ච එක්කෙනෙක්වත් නොමැරී ඉන්නෙ නෑ නේ. ඔය මැරෙන්නෙ නැතුව වගේ හිටියට හැම කෙනාම මැරෙනවා. ඒ නිසා මාත් නක්ෂත්‍රය ඉගෙනගන්න හිතුවා. අනිවාර්යයෙන්ම මට කීයහැකි ඕනෑ කෙනෙක්ගේ මූණ දිහා බලලා කවද හරි මැරෙනවා මැරෙනවාමයි කියලා. මැරෙන දිනය විතරයි මට කියන්න බැරි. නැත්නම් මටත් හොඳට නක්ෂත්‍රය පුළුවන්. මට එක මහත්තයෙක් කතා කරලා කිව්වා 'මං නක්ෂත්‍රය දන්නවා ස්වාමීන් වහන්ස. බය වෙන්න එපා. ඕනෑ කෙනෙක්ගේ කේන්දරේ බලලා කියන්නෙ මැරෙනවාමයි. දිනය, වෙලාව විතරයි දන්නෙ නැත්තේ'.

මෙතන තියෙන රහස මොකක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදනවා අමෘතය සහ මෘතය අතර තියෙන සම්බන්ධතාව. නිවන කියන එකට බුදුහාමුදුරුවෝ සඳහන් කරන්නේ 'අමතං' කියලා. අමෘතයට යන්න තියෙන එකම මාර්ගය තමයි මෘතය. මරණය දිහා බලන්න ඕනෑ. හොඳට මරණය දිහා බලනවා නම් ආදීනවය තේරෙනවා. ආදීනවය තේරුණාට පස්සේ එයා අන්ත සුඛෝපභෝගී දේවල්වලට යන්නෙ නෑ. සිව්පස පරිභෝගය කරාවි. සුඛෝපභෝගී නැතුව ඒ ජීවිතය ගත කරනවා. එයා භාවනාවෙදි අර හුස්ම සීමිත වේගෙන, සියුම් වේගෙන, අඩු වේගෙන යනකොට එයාට මරණයේ පූර්ව නිමිත්ත පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. පහළ වෙනකොට එයා දන්නවා මේ මරණයේ සේයාව, මෘතය හරහාමයි අමෘතය තියෙන්නේ කියලා. මට මතකයි මම 1979 නුවර හිටපු කණ්ඩායමත් එක්ක එකතු වෙලා ඒ දවස්වල මුනීන්ද්‍රජීතුමා කියලා ගොයන්කාතුමාත් එක්ක භාවනා කරපු කෙනෙක් ලංකාවට ගෙනැල්ලා භාවනාවක් කෙරුවා. ඒ භාවනාවෙදි එතුමා - මට තේරුණ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් සෝවාන් වෙනවා නම්, ඊට ඉස්සෙල්ලා දවසේ එයා පර්යංකයේදී මරණය අත්දැකලා තියෙන්න ඕනෑ. දැක්කට පහුවෙනිද තමයි සෝවාන් වෙන්නේ. අමෘතයට යන්න නම් මෘතය හරහා යන්න ඕනෑ.

ඒකෙ ඕළාරික දැක්මක් තමයි මේ මැරිච්ච කුණක් දිහා බලලා අපි ඒකෙන් ගන්න හදනවා පොඩි සේයාවක්. ඒ කරලා බලනවා

බුදුහාමුදුරුවන්ගේ බණේ සම්බන්ධ කරලා තියෙන විදිහට "අමතං භික්ඛවෙ එසෙඤායය" - මහණෙනි, යම් කිසි කෙනෙක් අමතය දකින්න නම්, කායගතාසතිය දකින්න ඕනෑ, සීවථිකය දකින්න ඕනෑ, තමන්ගේ මරණය දකින්න ඕනෑ. එතකොට මෘතය දකින්න ඕනෑ. මෘතය දකින්නේ මෙතන ක්ෂණික මරණය වශයෙන්. සමුච්ඡේද මරණයත් නෙවෙයි, සම්මුති මරණයත් නෙවෙයි, ක්ෂණික මරණය වශයෙන්. මම මේ කතා කරන වචන දෙකක් අතර තියෙන හිස් තැන පවා මරණයක සේයාවක් තියෙනවා. හුස්ම දෙකක් අතර තියෙන හිස් තැන පවා මරණයක සේයාවක් තියෙනවා. සක්මන් කරනකොට වම් පය උස්සලා දකුණු පය තැබීම අතරේ මරණයේ සේයාව තියෙනවා. බත් කටක් ගිලලා ඊගාව කට ගන්න ඉස්සෙල්ලා මරණයේ සේයාව තියෙනවා. හැම දෙයක් අතරටම මැදි වෙලා තියෙනවා. මේක නොදකින්න තමයි අපිට මදය සහ පමාදය හිටවලා තියෙන්නේ. අපි යම් තාක් මදයේ සහ පමාදයේ ඉන්නවා නම්, අපිට ඒ අතරමැද තියෙන හිස් තැන (අතරමැදිය) පේන්නෙ නෑ. ඒ වගේ නිකන් තෝන්තු වෙන ගතියක් තියෙනවා මැරිලා එක දවසක් ගිය මිනියක් දකිනකොට. දවස් 2 ක් ගිය මිනියක් දකිනකොට. 3ක් ගිය මිනියක් දකිනකොට. **විනීලකං විපුබ්බකං** කියන විදිහට මිනිය දිහා බලනකොට, අපි අර කරගෙන ගිය 'කුමන නැටුම් කෙළි කවට සිනාද' මොකක්ද කියලා හිතෙනවා.

අන්න එවැනි හැඟීමක් එනවා භාවනා කරගෙන යනකොට. අපි කරන්නේ ආනාපානසතිය නම්, ආශ්වාසයේ නිමාව දකිනවාට වැඩිය ප්‍රශ්වාසයේ නිමාව දිගයි. බැසගන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. මරණයේ සේයාව වැඩියි. ඒක දකිනකොට විශ්‍රාම වෙන කෙනා මේ ජීවිතයේදිම නිවන් දකිනවා. ඒක දකිනකොට කලබල වෙලා, ඉස්පාසු නැති වෙලා, අනාවිහිත වෙලා මොළේ අසරණ වෙන එක්කෙනා නිවනින් ඈත් වෙනවා. ඒකට හේතුව කාය ජීවිත ආශාව කියලා කියනවා. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට හදගත්ත ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙන්න ඕනෑ නම්, භාවනාවෙදි ඒ මරණයේ පූර්ව නිමිත්ත මතු වෙනකොට කාය ජීවිත නිරපේක්ෂකව ඒ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික වැඩෙන්න

අරින්න කියනවා. මේ පාඩම විතරයි කිසිම විශ්ව විද්‍යාලෙක උගන්නන්නේ නැත්තේ. කිසිම භාෂා විෂයක නෑ. කිසිම ශාස්ත්‍රාලයක නෑ. මේක දෙන්නෙකුට උගන්නන්නත් බෑ. හරියට තේරුම්ගත්ත එක්කෙනා හැම වෙලාවේදීම යමක හටගැනීම බලනවා වගේම, හටගැනීමත් එක්කම තියෙන වැය බලනවා.

මේ පර්වය අවසානයෙත් **ඉති සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා මේ හුස්මේ මුල බලනවා, ඉවර වෙනවා බලනවා. හරියට ජීවිතයේ මුල බලනවා, ඉවර වෙනවා බලනවා වගේ. ආන්න මේ විදිහට බලලා සමුදය වය දෙක සමානව බලන්න ගිය දවසේ උන්නා මළා නෑ කියන එක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට මොකක්ද වෙන්නේ තමන්ගේ දරුවන්ගේ උන්නා මළා නැති තත්ත්වයට? දෙමව්පියන්ගේ උන්නා මළා නැති තත්ත්වයට? සහෝදර සහෝදරියන්ගේ උන්නා මළා නැති තත්ත්වයට? සිංහල බෞද්ධයාගේ උන්නා මළා නැති තත්ත්වයට? මේවා සේරම අපි දන්නවා අපේ ඔලුවට පිටින් දලා තියෙන රචනා වගයක්, එහෙම නැත්නම් තොරතුරු වගයක්. ඒ අනුව තමයි අපි වැඩ කරන්නේ. ඒකෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද? අපිට අපේ මරණය අමතක වෙලා ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මාන, තණ්හා, දෘෂ්ටි ආදී දේවල් ඇතුළට රිංගන්න ගන්නවා.

ඒ නිසා මේක තනිකරම සමථය නෙවෙයි. විපස්සනා පැත්තට ගොඩාක් වාසි ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වාසි ගැනීම අතින් අද අනික් ආගම්වල නම් කොහොමටක්වත් මේක සාකච්ඡා කරන්නේ නෑ. ඒ සාකච්ඡා කිරීම දේව නිර්මාණවාදයත් එක්ක කොහොමටක්වත් ගළපන්න බෑ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, බෞද්ධ පරිසරයක පවා මේක උගන්වන ක්‍රම 2 ක් තියෙනවා. චතුරාරක්ඛ භාවනා කියලා භාවනාව පටන් අරගන්නකොට **බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච අසුභං මරණස්සති** කියලා මරණසතිය උගන්නන්න තියෙනවා. අන්න ඒ ඉගැන්වීම කියලා දෙනකොට ඒක සමථයට දලා, වයසට ගිහිල්ලා හෙට මැරෙන්න ඉන්න කට්ටියට තමයි ඕක උගන්නන්නේ. ඒ මොකද? ඒක

තරුණ අයට විෂයගෝචර වෙන්නේ නෑ. නමුත් බුරුමයේ ස්වාමීන් වහන්සේලා උගන්නන තාලෙට හොඳට විපස්සනා කරන, බටහිර චින්තනය තියෙන තරුණ අයට පවා මේක තේරුම් කරලා දෙනවා. තේරුම් කරලා දෙන්නේ මොකක්ද? මේක වසන් කරගෙන හිටියොත් අනිවාර්යයෙන්ම කය පිළිබඳ නිකන්තියක් ඇති වෙලා රූපලාවණ්‍යයටයි අනුන් වශී කරගන්නයි අනුන්ට වශී වෙන්නයි නැත්නම් සුඛෝපභෝග පරිභෝග වස්තුවලට මැරෙන්නයි පටන් අරගන්නවා. ඒක නිසා ඒ ලෙඩේට කියන්නේ affluenza කියලා. පොහොසත්කම වැඩි වෙච්චහම එන ලෙඩක්. බෝ වෙන ලෙඩක් ඒක. දැන් ලංකාවට හොඳටෝම බෝ වෙලා තියෙන්නේ. කොළඹ රටේ නම් ගන්නම දෙයක් නෑ. ගම් දනව් වලටත් ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ විදිහේ මනුස්සයෙක් දැක්කොත් අනික් සේරටම ඒක හදගන්න ඕනෑ ඒ ගානට. බුද්ධාගමත් එපා. කාය ජීවිත නිරපේක්ෂක භාවයත් එපා. සොහොන් පිට්ටනියත් එපා. 'එකාහමතං'වත් එපා. 'ද්වීහමතං'වත් එපා. ඒවා ඔක්කෝම අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකතුමාට භාර දීලා ගෙනියන ලෝකයක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වෙච්ච කාලේ හැටිද මේක? නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උගැන්වීම් ක්‍රමයද මේක? කියන එක කාටවත් කියන්නත් එපා. අපේක්ෂා කරන්නත් එපා. තමන් කරගන්න. මේක කියන්න ගියොත් අනිවාර්යයෙන්ම සමාජ විරෝධී වෙනවා. දේවධර්ම විරෝධී වෙනවා. නැත්නම් හිතුවක්කාරකමට ගත්ත අදහසක් කියලා හිතනවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා මරණානුස්සති භාවනාව තමයි අමෘතයට යන්න තියෙන කෙටිම මාර්ගය කියලා. ඉතින් ඒක නිසා අපි මෙතෙක් කරගෙන ආපු ආනාපානසතිය ආදී අද මේ ඉදිරිපත් කරගත්ත නවසීවථිකයත් අරගෙන - අපිට හදිස්සියකදී හරි භාවනාවෙන් නැගිටලා යන්න වුණා. නැත්නම් කවුරු හරි ඇවිල්ලා අහවල් දේ කරලා දෙන්න කියනවා. එතකොට අපි කල්පනා කරන්න ඕනෑ මේ ගිය වෙලාවේ මැරුණොත් දැන් මොකද කරන්නේ? මේ සියලු වැඩ බහා තබලා යන්න තරම් මේක වටිනවද? නැත්නම් නවසීවථිකය භාවනා කරපු කෙනෙක් වශයෙන්, ඔය වැඩ ඔය තරම්ම හදිස්සි නෑ.

ඕනෑ වෙලාවක එන්න පුළුවන්. තමන් අර යොදගත්ත කාලය ඒ භාවනාවට ගත කිරීමට ආදර්ශයක් කරගන්න. හැබැයි කාටවත් පෙන්නන්න එපා. පෙන්නුවොත් කට්ටිය හිතන්නේ යුතුකම් පැහැර හැරියා, අනුන්ගෙ දේවල් බලන්නෙ නෑ, මේ තමන් පුද්ගලිකව තනිවම නිවන් දකින්න හදනවයි කියලා. නෑ. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ.

අපි බලාපොරොත්තු වෙමු අනිත් දවසේ තවත් ටිකක් නවසීවථිකය පිළිබඳව ඉදිරියට සාකච්ඡා කරන්න අපේ තියෙන ජීවිත අත්දැකීම සහ සතියත් එක්ක. ඒ බලාපොරොත්තු ඇති කරමින් වැඩසටහනේ දේශනා වාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මළ සිරුරක කුණු වී යාම කමටහන කරගත් නවසීවථික පබ්බය විදර්ශනා භාවනාවක් ලෙසත් කොතෙක් ධනය බලය ජවය ප්‍රඥාව තිබුණද මරණයට පත් වීම නියත බව අරමුණු කරගත් මරණානුස්සතිය සමථ භාවනාවක් ලෙසත් අසා ඇත්තෙමි. මේ කාරණය පැහැදිලි කරදෙන මෙන් ගෞරවයෙන් දෙපා නැමද ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ගොඩාක් වෙලාවට සම්ප්‍රදායානුකූල දේශනා, නැත්නම් සතිපට්ඨාන දේශනා ගැන කියවෙනකොට, විපස්සනා භාවනාවට ගැළපෙන්නේ ආනාපානසතිය විතරයි වගේ කියලා තමයි හිතෙන්නේ. අසුභ භාවනාව ගැන කතා කරනකොටත් මේක ගැන කතා කරනකොටත් මම හිතන්නේ මේ ප්‍රශ්නෙට සෑහෙන කාරණා කියවුණා. ඒ වගේම කියනවා "අභිරතිය" - දේවල් සඳහා තියෙන ආශාව නිසා තමයි අපි මේ වාල් වෙලා තියෙන්නේ අද. අපි තව කෙනෙක් සූරාකන්න පෙළඹිලා තියෙන්නේ. අපි ළඟ ඉන්න එක්කෙනාව කාම වස්තුවක් බවට පත් කරගන්න හිතිලා තියෙන්නේ

අභිරතියෙන්. ඒ අභිරතියට හේතුව තමන් තමන්ගේ කයට ඇති කැමැත්ත. **උච්ඡින්ද සිනෙහ මත්තනො කුමුදං සාරදිකං ව පාණිනා** කියලා අපේ භාවනා ශාලාවේ ගහලා තිබුණා. නෙලුම් දණ්ඩක්, නැත්නම් මානෙල් මලක් කුමුදු මලක් අතින් උදුරා දමන්නා සේ තමන්ගේ ආත්ම ස්නේහය අයින් කරල දන්න කියලා. මේක හරි අමාරුයි උගන්නන්න. බත් මාළු කන්න බෑ ලුණු නැතුව. ඉතින් මේ මමයා පෝෂණය කිරීම තමයි කරන්නේ. ඒ අනුව තමයි අභිරතියයි, ආදීනව නොදැකීමයි ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නේ.

භාවනා කරන කෙනාට මේක මතු කරගන්නවාද, මතු වෙනවාද කියන එක වෙනම ප්‍රශ්නයක්. නමුත් මතු වෙනවා කියන පැත්ත වඩා ආරක්ෂාකාරියි. ඒ අනුව මට කියන්න පුළුවන් අත්දැකීමට සම්බන්ධ කරලා, අපි ගත්තොත් එකම අරමුණක් : ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හෝ පිම්බීම හැකිළීම හෝ නැත්නම් මොකක් හරි අරමුණක් ගත්තොත් කයට සම්බන්ධ, නැත්නම් අපි කියනවා විපස්සනා අරමුණක් නම්, ටික වේලාවක් යනකොට අරමුණේ විපරිණාමය පේන්න පටන්ගන්නවා. තිබිලා, ඒක වෙන එකක් බවට පත් වෙනවා. අනිත්‍ය භාවයට පත් වෙනවා. ඒක හරි අමාරුයි යෝගාවචරයාට දරාගන්න. 'මේ බලාගෙන ඉන්න අරමුණ, පිහිටට ගත්ත අරමුණ ඒකාන්තයෙන් නියතව පවතින්න ඕනෑ' කියනවා වගේ අදහසක් තමයි යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ. ඒකට අපි චෝදනා මුඛයෙන් කියනවා 'නිත්‍ය සංඥව' කියලා.

නමුත් භාවනා කරනකොට අනිවාර්යයෙන්ම ඒ අරමුණ විවිධ වෙනස්කම්වලට පත් වෙනවා. ඒ තියෙද්දි යෝගාවචරයා කලබල නොවී කය හොල්ලන්නේ නැතුව පවත්වන එක - බටහිර කරල තියෙන සමහර ස්නායු වෛද්‍යවිද්‍යානුකූලව කියනවා, කයක් පැවැත්වීමේදී අපිට තියෙනවා පේශි පද්ධතියේ ඉච්ඡානුග පේශි කියල ජාතියක් - අපේ මනාපයට අනුව හොල්ලන්න පෙරළන්න පුළුවන් පේශි වගයක්. තව තියෙනවා පේශි ජාතියක් අනිච්ඡානුග කියලා. ඒවා අපි කැමති වුණත් අකමැති වුණත් දිගටම පවතිනවා. ඉඳගෙන ඉන්න භාවනාවෙදි අපි කරන්නේ අනිච්ඡානුග පේශිවලට වැඩ කරන්න

ඇරලා ඉච්ඡානුග පේශීන් හොල්ලන්නෙ නැතුව තියන එක. ඉච්ඡානුග පේශි කියන ඒවා විස්තර කරනවා - ඒක මටත් හරි ආසා හිතුණා කියවනකොට - මේ ඇටසැකිල්ලට සම්බන්ධ මස් පිඬු. අපි ඇටසැකිල්ල නටවන එක තමයි කරන්නේ දවස පුරාම. ඒ මොකද? මදුරුවෝ කනවා, මැස්සෝ වහනවා, අරහෙන් රිදෙනවා, මෙහෙන් කකියනවා, මෙහෙන් පුපුරු ගහනවා කියලා. අපි ඒක හොල්ලන්නෙ නැතුව හිටියොත් අර අවශ්‍ය කරන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා. එතකොට කය අනුවත් කයෙහි ඔක්සිජන් අවශ්‍යතාව සහ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නිෂ්පාදනය අඩු වෙනකොට හුස්ම අඩු වෙනවා.

මේ අඩු වීම බලාපොරොත්තු වුණේ නැත්නම්, විපස්සනාව දන්නෙ නැත්නම්, එයා හිතනවා සතියයි අඩු වුණේ කියලා. සමාධියයි අඩු වුණේ කියලා. අරමුණයි අඩු වුණේ කියලා. අරමුණ වෙනස් වෙච්ච බව දන්නෙ නෑ. නමුත් කායගතාසතිය, නැත්නම් නවසීවථිකය බලන කෙනාට ඉඟියක් දෙනවා මේ වෙනස් වීම තමයි මරණයේ පූර්ව නිමිත්ත කියලා. අන්න ඒ පූර්ව නිමිත්ත දක්නාසුලුව භාවනාව කළොත් ඒකට යන්න දෙන්නෙ නැති වෙන්න මාරයාගේ දස උපක්ලේශ ධර්ම තියෙනවා. නිදිමතකම, කම්මැලිකම, ඒකාකාරීකම, භය, චකිතය, සීමාවක් නැති ගතිය, මුස්පේන්තු ගතියක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේක හරියට ශුද්ධ වුණේ නෑ කියලා හිතමු. මෙයාගෙන් කියවුණෙත් නෑ, ගුරුවරයා කියල දුන්නෙත් නෑ, එහෙම නැත්නම් මේක ඉස්මතු වුණේ නෑ.

බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේට මං ගරු කරන එක හේතුවක් තමයි, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා යම් කිසි කෙනෙක් භාවනා කරනකොට මේ වගේ මරණානුස්සතියේ, මරණයේ පූර්ව සංඥාව වන කම්මැලිකම, නීරසකම, ඇනුම් යන ගතිය, එපා වෙන ගතිය, සීමාවක් නැති ගතිය, තනි වුණා වගේ ගතිය එනකොට ඒ කමටහන ශුද්ධ වෙලා නැත්නම්, 100% ක්ම ගුරුවරයා වග කියන්න ඕනෑ කියලා. මොකද, අපි කවදාවත් සහජාසයෙන් ඕවා දන්න කට්ටිය නෙවෙයි. අපිට කවුරුවත් උගන්නලා නෑ. මේක හරියට කියවෙන්නේ නෑ. ඒකයි අපි මේ වගේ භාවනා ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩවලට

සම්බන්ධ කරලා කියන්නේ, මෙහෙම භාවනා කරනකොට ඒ කම්මැලි වෙන ගතිය, නීරස වෙන ගතිය, නිදිමත වෙන ගතිය ස්වාභාවිකයි. ඒ මොකද හේතුව? අර කියන අනභිරතිය මතු වෙනවා. අර කියන නිච්ච සංඥාව අයින් වෙලා අනිච්ච සංඥාව එනවා. අර කියන ජීවිත නිකන්තිය අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක ශුද්ධ වුණේ නැත්නම් සමථය තමයි යන්නේ. මේක ශුද්ධ වුණා නම් විපස්සනාව වෙනවා.

අන්න ඒක සඳහා අනියමාර්ථයෙන් බලපෑමක් කරනවා මිසක් අපිට කෙළින් මොනවක්වත් කියන්න බෑ. නැත්නම් කියාවි මේ භාවනා කරනකොට මුස්පේන්තු වෙනවයි කියලා. භාවනාව මුස්පේන්තු කරලා පැත්තකට දාලා තරුණ පිරිස් අඩු වෙලා තියෙන්නෙ අද ඔය හේතුව නිසා. නමුත් මේක හරියට තේරුම් කරලා දුන්නොත් කොහොමද අයිසෙක් නිව්ටන්ගේ භෞතික විද්‍යාව පහු වෙනකොට අයින්ස්ටයින් මට්ටමට එනකොට අනිත්‍යතාව ඊට වැඩිය භාරගත්තා නේ. අන්න ඒ විදිහට බොහොම සජීවී සාක්ෂිවලින් පෙන්නන්න පුළුවන්. නියුරෝප්ලාස්ටිසිටි (Neuroplasticity) භාරගත්තා නේ ස්නායු පද්ධතියේ මොළයේ ක්‍රියාත්මක වීම වෙනස් වෙන්න පුළුවන් බව. මෙන්න මේ ටික අද කියලා දෙනවා නම් මම හිතනවා තරුණ පිරිස්, නැත්නම් බටහිර චින්තනය අනුව කල්පනා කරන පිරිස් බොහෝ විට භාවනාවට නැඹුරු වෙයි. ලංකාවේ නැතත් ඒක පිටරටවල වෙලා තියෙනවා.

ඒක නිසා ඒ විපස්සනාවට බර මරණානුස්සතිය කියලා කියන්නේ අලුත්ම ක්ෂේත්‍රයක්. ඇත්තටම නම් අලුත්ම නෙවෙයි. වල් වැදිච්ච ක්ෂේත්‍රයක්. අපිට පුළුවන් ඒක අලුත්වැඩියා කරලා ගන්න. ඒ අලුත්වැඩියා කරන්න වෙන්න ඇති මේ රෝග ව්‍යසන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒක වෙන්න ඇති මේ භෝග ව්‍යසන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. භාවනා කරන කෙනාට මේක ව්‍යසනයක් නෙවෙයි. එයාට මේක හොඳ ඇස් ඇරවීමක් වෙනවා. මේ ප්‍රශ්නය අහපු එක්කෙනාටත් මේ දේශනාව සහ උත්තර දීම ඇස් ඇරවීමක් වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ජීවමාන සිරුරේ අසුභය බලන පටික්කූල මනසිකාර පබ්බය වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් පාවිච්චි කරන බෙහෙතක් මෙන් අවස්ථාවෝචිතව පමණක් භාවිත කළ යුතු කමටහනක් ලෙස පෙර දේශනාවකදී සඳහන් කළා. මළ සිරුරක කුණු වී යාම බලන නවසීවථික පබ්බයද එලෙස අවස්ථාවෝචිතව පමණක් වැඩිය යුත්තක්ද? එසේ නවසීවථික පබ්බය වැඩීම උචිත වන්නේ කවර අවස්ථාවලදීද? කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා.

<u>පි:</u> මේකට ඇත්තටම අනිත් පැත්තෙන් උත්තර දෙන්න පුළුවන්. ඒ මොකද? යෝගාවචරයෝ ජාති 2 ක් ඉන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පළවෙනිම සූත්‍ර දේශනාවේ හැටියට **ද්වෙ මෙ භික්ඛවෙ අන්තා පබ්බජිතෙන න සෙවිතබ්බා** කියලා තියෙනවා පැවිද්ද විසින් අත්තකිලමථානුයෝගය සහ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය කියන අන්ත දෙක අතහැරිය යුතුයි කියලා. ඔය නවසීවථිකයට සහ අසුභයට ඔය අත්තකිලමථානුයෝගයට බර යෝගාවචරයෝ හරී කැමතියි. ඒගොල්ලෝ පටන්ගන්නකොටම කිසි කෙනෙක් කියන්නත් ඉස්සෙල්ලා අසුභය බලනවා, නවසීවථිකය බලනවා. මේ බැලීමේ ආදීනව තියෙනවා. ආදීනව වගයක් පෙන්නනවා 3 වෙනි පාරාජිකාපාළියේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිසට අසුභ භාවනාව ගැන කතා කරලා, ආනන්ද හාමුදුරුවොත් එක්ක වනගතව කාලයක් ගිහින් එනකොට හුඟදෙනෙක් සිය දිවි නසාගෙන. විශාල වශයෙන් සංඝයා අඩුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා ආනන්ද හාමුදුරුවන්ගෙන් මොකද පිරිස අඩු කියලා. එතකොට කියනවා 'ස්වාමීන් වහන්ස, ඒ කට්ටිය දිගින් දිගටම අසුභය වඩලා, ජීවිතය පිළිබඳ ආශාව නැති වෙලා, සිය දිවි නසාගෙන' කියලා. එතකොට එක්කෙනෙක් පුරුදුත් වෙලා ඉඳලා තියෙනවා 'අවශ්‍ය වුණොත්, පාත්‍රය දෙනවා නම් සිවුරු දෙනවා නම්, බෙල්ල කපන්නම්' කියලා. මෙන්න මෙතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා කියනවා මරණානුස්සතිය අසුභය වගේ දෙයක් වඩනකොට ඒ එපා වීම ඇවිල්ලා අර වගේ වනස් සිතුවිල්ලක් එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඔය දෙකේම තියෙනවා. එතකොට භාවනා කරලා යම් වෙලාවක හුස්ම ගෙවිලා යන මට්ටමට වගේ එන වෙලාවක් එනවා නම්, ඒක මතක් කෙරුවොත් ගුරුවරයා

කියලා දෙයි ඔන්න තමන්ට තේරෙනවා දත් ගෙවෙන වෙලාව, වය වෙන වෙලාව, ක්ෂය වෙන වෙලාව. ඒ වෙලාවට මේක ගැළපෙනවා.

ඉතින් ඒක නිසා මං අර කලින් පහදා දුන්න විදිහට චතුරාරක්ඛ භාවනා වශයෙන් හතර දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. නමුත් මේක තමන්ගෙ මනාපෙට, හිතුමනාපෙට කරලා ජීවිතය එපා වීමක්, වනස් සිතුවිල්ලක් එන්න ඉඩ තියෙනවා. මේක ආදීනව සහිතයි. ඒ නිසා ගුරුවරයෙක් කියනකල් කරන්න යන්න එපා. ගුරුවරයා කියන්නේ කාමය අධික නම්, ජීවිත නිකන්තිය වැඩි නම්, අභිරතිය වැඩි නම්, නිච්ච සංඥාව වැඩි නම්, මේ වෙලාවේ අසුභය පොඩ්ඩක් වඩන්න කියලා කියනවා. එහෙම නැත්නම් නවසීවථිකය වඩන්න කියලා. එහෙම නැතුව වඩන විශාල පිරිස් මම දැකලා තියෙනවා. ඒගොල්ලො හිතනවා ගොඩාක් පින් සිද්ධ වෙනවයි කියලා අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම භාවනාව, නැත්නම් අසුභ භාවනාව හෙම වඩනකොට. නමුත් අවසානෙ වෙන්නේ ඒ ඇත්තෝ පටන්ගන්නෙම පටිඝයෙන්, ද්වේෂයෙන්. මැදත් ද්වේෂය. අගත් ද්වේෂය. භාවනාව ඒගොල්ලන්ට කරදරයක් වෙනවා, දුකක් වෙනවා. එහෙම භාවනාව දුකක් නොවේවා! කියලා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

17 | නවසීවථික භාවනාව

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං කාකෙහි වා ඛජ්ජමානං කුලලෙහි වා ඛජ්ජමානං ගිජ්ඣෙහි වා ඛජ්ජමානං සුනඛෙහි වා ඛජ්ජමානං සිගාලෙහි වා ඛජ්ජමානං විවිධෙහි වා පාණකජාතෙහි ඛජ්ජමානං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරතිඃ අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එතං අනතීතොතී'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති, මේක සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනකොට මොන තරම් ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත භාවයක්, ගම්භීරත්වයක් තියෙන්න පුළුවන්ද කියලා හිතෙනවා. මේ පාළිය අහගෙන ඉන්නකොටත් මොකක්දෝ සමීපකමක් තේරෙනවා. ඒක සම්බන්ධයෙන් කියන්න පුළුවන් මේ විදිහට උච්චාරණයක් ඇහෙන්නේ ලංකාවේ විතරමයි. වෙන කිසිම රටක මේ විදිහේ පිරිසිදු උච්චාරණයක් නැහැ. ඒ නිසා මේකට සමහර වෙලාවට අනෙකුත් රටවල් ශුද්ධ පාලි උච්චාරණය කියල කියනවා. ඒ නිසා අපේ පැරණි බෞද්ධයෝ මේක අහගෙන ඉඳලත් ගොඩක් පින් කරගත්තා, මේ වගේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරනකොට අහගෙන ඉඳලා.

අපි ඒකෙ අර්ථය ගත්තොත් - **පුන ච පරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං** - මහණෙනි, නැවතත් භික්ෂුවක් යම් විදිහකට මේ ශරීරය දිහා බලනවා සොහොන් කොතක දාලා තියෙන. **කාකෙහි වා ඛජ්ජමානං** කපුටෝ ඇවිල්ලා කොටලා කනවා. **කුලලෙහි වා** ඔය ගිජුලිහිණියෝ වගේ සත්තු. එහෙම නැත්නම් **ගිජ්ඣෙහි වා** ගිජුලිහිණියාම තමයි; මිනීවලටම අරක්ගෙන ඉන්න අමු මිනී කාල ජීවත් වෙන සත්තු. **සුනඛෙහි වා ඛජ්ජමානං සිඟාලෙහි වා ඛජ්ජමානං විවිධෙහි වා පාණකජාතෙහි ඛජ්ජමානං** ඒ කියන්නේ හිවල්ලු, වෘකයෝ වගේ මිනී කුණු කාලා ඉන්න සත්තු කනවා. යම් කිසි කෙනෙක් අමු සොහොන් පිට්ටනියක් ළඟ නිදාගන්නවා නම්, ඒ කට්ටියට ඇහෙනවා රාත්‍රියට මේ සත්තු කෑගහන හඬ. අඳුර වැටෙනකොටම ඇවිල්ලා කනවා. ඉතින් ඒක දැකලා **සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති** තමන්ගේ කයත් ඒ අනුව සලකා බලනවා. **අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එතං අනතීතොති.** මගේ මේ ශරීරයත් අද නාවලා, කවලා, පිනවලා, රූපලාවණ්‍යය කරලා අපි මේ විදිහට නඩත්තු කරගෙන හිටියට අවසානේ ඕක තමයි වෙන්නේ. ඉතින් මැරුණාට පස්සේ අපිට මැස්සෝ එළවන්න බෑ. බල්ලෝ එළවන්න බෑ. හිවල්ලු එළවන්න බෑ. නමුත් ඇතුළේ දැනට අසූකුලයක් පණුවෝ ජීවත් වෙනවා මේ පණ තියෙද්දී. බඩේ එකෙක් ඉන්නවා, කනේ එකෙක් ඉන්නවා, නහයේ එකෙක් ඉන්නවා, ඇහේ එකෙක් ඉන්නවා, දතේ එකෙක් ඉන්නවා. ඒ කුල අසූවක් දැනටමත් අපි ජීවත් කරවනවා. ඉතින් මේක මේ තනි පුද්ගලයෙක් කියල කිව්වට, මහා විශාල සොහොන් කොතක් මේ තියෙන්නේ. ඉතින් අර සත්තුත් අපි කනවා නේ. අපි සත්තු කනවා. සත්තු අපි කනවා.

ඉතින් මේ විදිහට බලනකොට මේක දිහා බලලා මේ කෑමෙන් මිනිස්සු භෝජන සංග්‍රහ පවත්වනවා නේ. සම්භාෂණ පවත්වනවා. අනිකුත් උපභෝග පරිභෝග වස්තු දීලා කය පිනවන්න උත්සාහ කරනවා. ස්ත්‍රියාව පුරුෂ කයට කැමති වෙනවා. පුරුෂයා ස්ත්‍රී කයට කැමති වෙනවා. ඒක බොහොම සාධාරණ දෙයක්, ඒක යුක්ති සහගත දෙයක් කියන එක සම්මත ලෝකේ පිළිගත්ත දෙයක්. සර්වඥයන් වහන්සේ ඒක එහෙමම කියන්නෙත් නෑ. මොකද, සර්වඥයන්

වහන්සේත් විවාහ ජීවිතයක් ගත කරලා තිබුණා. දරුවෙකුත් හම්බ වෙලා තිබුණා. නමුත් පැහැදිලිවම තමන්ගේ ශ්‍රාවක පරම්පරාවට බ්‍රහ්මචරියක් ගැන කතා කරනවා. වෙන කිසිම ආගමක කතා කරන්නෙ නෑ. කතා කරන්න බෑ බ්‍රහ්මචරියක් රකිනවයි කියනකොට. එතකොට දෙවැන්නෙක් නෑ. ජීවිතේ බ්‍රහ්මයි. **ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ** කියනකොට බ්‍රහ්ම ජීවිතයක් තියෙන්නේ. ඒ බ්‍රහ්ම ජීවිතයේදි තව කයක් දිහා බලනකොට පේනවා මේ කයට වෙන දේ මේක තමයි; සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් වුණත් ඔච්චරයි, පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් වුණත් ඔච්චරයි, මහ රහතන් වහන්සේ නමක් වුණත් එච්චරයි, රහතන් වහන්සේ නමක් වුණත් එච්චරයි, ආර්යයන් වහන්සේ නමක් වුණත් එච්චරයි, සිල්වතෙක්, බණ භාවනා දන්න කවුරු වුණත් මේ කයට වෙන දේ එච්චරයි.

ඒක අමතක කරන්න අපි පුදුමාකාර ව්‍යාපාර කරනවා මේ ශිෂ්ට සමාජයේ. ජනයා කෙරෙහි, කුලයා කෙරෙහි වාසය කරනකොට අපි කරන විකාර - රූපලාවණ්‍යය කියල කියනවා. කොච්චරකට ඒක විකාර ස්වරූපීද කියනවා නම්, The Big Pharma මුළු ලෝකෙම දේශපාලනේ තීන්දු කරනවා. මුළු ලෝකෙම දේශපාලනේ රජුන් තීන්දු කරන්නේ, රට රාජ්‍යවල මායිම් තීන්දු කරන්නේ, මුදල් තීන්දු කරන්නේ, භාෂාව තීන්දු කරන්නේ, රුචි අරුචිකම් ඔක්කොම තීන්දු කරන්නේ Big Pharma. ඒගොල්ලො තමයි රූපලාවණ්‍යය පිළිබඳව අවුරුදු 20 කට සැලසුම් හදල තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙස් කපලා දන්න කියලා, කහ සිවුරක් පොරවාගෙන යන්න ගියහම, ඔය රූපලාවණ්‍යය පිළිබඳ ප්‍රශ්නෙන් අයින් වෙනවා. ඒක අපි අසුභ භාවනාව ගැන කතා කරනකොට කතා කළා.

දැන් මෙතන පේනවා කපුටෝ කොටනකොට, බල්ලෝ කනකොට, හිවල්ලු වෘකයෝ ඇදගෙන කනකොට කොහොමද මේ ශරීරය පවතින්නේ කියලා. දැනටත් මේ බඩ ඇතුළේ මෙච්චරක් කෘමි කුල 80 ක් ජීවත් වෙනවා. ඒගොල්ලොත් එළියට එනවා මැරුණට පස්සේ. අමෙරිකාවේ ටෙක්සස් පළාතේ තියෙනවා Body Farm

කියලා ව්‍යාපාරයක්. විශේෂයෙන්ම විකෘති මරණවලට පත් වෙච්ච අයගේ මළමිනිය දලා තියනවා එළිමහනේ කුණු වෙන්න. ඒක විශාල ගවේෂණ කණ්ඩායම් ඇවිල්ලා පරීක්ෂා කරනවා. ඒක YouTube එකේ බලන්න පුළුවන් ඒ ඇතුළෙන් පණුවො මතු වෙන හැටි. පිටින් සත්තු එන හැටි. මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා සමහරු ලියුම් ලියල දීලා තියෙනවා 'මං මේ මේ වගේ ජීවිතයක් ගත කෙරුවේ. දැන් මගේ කය දිහා බලන්න' කියලා. ඒ වගේම, තායිලන්තයේ සුරූපී කාන්තාවො නා නා ප්‍රකාර වෛශ්‍යා වෘත්තිවල ගත කරලා ඉතාම අඩු කාලෙදි භයානක රෝග හැදිලා මැරෙනකොට අන්තිම කැමති පත්‍රයේ ලියලා තියෙනවා 'මගේ සුරූපී කයේ ෆොටෝ එකකුත් එක්ක ඇටසැකිල්ල ආරණ්‍යයකට භාර දෙන්න' කියලා ආරණ්‍යයේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට පෙන්නන්න. මේ තරුණ කාන්තාව මේ වයසේදී මෙච්චරක් මේ මේ දේවල් කරලා අඩු කාලේදි මියගියාට පස්සේ ඇටසැකිල්ලත් බණ කියනවා. ඉතින් ඒ ඔක්කෝමත් තියෙද්දී අපේ කාමය මතු වෙලා ආපුවහම අපිට රාගයක් මතු වෙලා ආපුවහම අපිට මතක නෑ. 'නාකි විසේ ගෙටත් උසේ' කියලා සිංහල කියමනක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ වෙනකොට අසුභ භාවනාවකින් මට්ටම් කරන්න බෑ. සර්වඥයන් වහන්සේ මෙච්චර විස්තර කරලා තිබුණත් මට්ටම් කරන්න බෑ.

පිණ්ඩෝල භාරද්වාජ සූත්‍රයේ උදේනි රජ්ජුරුවෝ බෞද්ධ රජ කෙනෙකුත් නෙවෙයි. ඒ රජ්ජුරුවෝ බොහෝම කේන්ති යනසුලු රජ කෙනෙක්. ඒ රජ්ජුරුවෝ දකිනවා ඉතාම තරුණ මල්මද වයසේ භික්ෂූන් වහන්සේලා බ්‍රහ්මචරිය රකිනවා. මේ රජ්ජුරුවන්ට හිතන්නම බෑ මේ සුකුමාල ලස්සන හාමුදුරු පැටව් කොහොමද මේ කැලේකට වෙලා ගත කරන්නේ කියලා. එතන ඉන්නවා ඉතාමත්ම ප්‍රියමනාප හාමුදුරු කෙනෙක් පිණ්ඩෝල භාරද්වාජ කියලා. හොඳම තරුණ වයසේ. ඉතින් මේ රජ්ජුරුවෝ ගිහිල්ලා මේ හාමුදුරුවොත් එක්ක ඇසුර පවත්වලා යාළු වෙලා අහනවා 'ස්වාමීන් වහන්ස, ඔය වයසෙදි හොඳටෝම කාමය එනවා නේ. නැත්නම් කාම වස්තුවක් වෙනවා නේ. ඔබවහන්සේලා කොහොමද මේ කාමය මට්ටම් කරගන්නේ? නැත්නම් ඒක යටපත් කරගන්නේ?' කියලා. 'මහරජ, අපිට

බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තියෙන්නේ ලාමක කාමයක් ආවොත් නෑදෑකම දලා බලන්න කියලා. බැරි වුණොත් මැදි වයසේ ටිකක් සැර කාමයක් ආවොත් අසුභ භාවනාව හරි නවසීවථිකය හරි දලා බලන්න කියලා'. 'මොකක්ද ස්වාමීන් වහන්ස, ඒ කියන්නේ?'

'මිනියක් සොහොනක දලා තියෙනවා නේ. ඒ දලා තියෙන මිනියක් පළවෙනි දවසේ බලන්නකෝ. දෙවෙනි දවසේ බලන්නකෝ **ඒකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බකජාතං** ආදී වශයෙන්. එතකොට ඒ මිනිය දිහා බලලා පුරුෂයෙකුට කාන්තාවක් දකිනකොට ඇති වෙන කාමය මෙහෙම කරනවා කියලා.

(ඒක අනිත් පැත්ත දලා ගන්න කාන්තාවකට පුරුෂයෙක් දකිනකොට ඇති වෙන කාමය)

ඉතින් රජ්ජුරුවෝ ඒ එක්කම හාමුදුරුවන්ට කියනවා 'ඔබවහන්සේට කරදර කළාට සමා වෙන්න. ඔබවහන්සේගේ වයසට මගේ ප්‍රශ්නය බරපතළ වැඩියි' කියලා. එතකොට මේ හාමුදුරුවෝ කල්පනා කරලා කියනවා 'මහරජ, බරපතළ කාමයක් එනවා නම්, අපිට බුදුහාමුදුරුවෝ තව ක්‍රමයක් කියල දීලා තියෙනවා. මොකක්ද ඒ? මට මේ කෑම කෑවොත් මේ තැනට ගියොත් මෙන්න මේ වගේ වැඩ කෙරුවොත් කාමය එනවයි කියලා දැනගත්තොත්, ඒ වෙලාවට සතිය පිහිටුවන්න කියලා. ඒ වැඩ කරන්න එපා කියලා'.

'ඒක මම අහලා නෑ, ස්වාමීන් වහන්ස. මට පොඩ්ඩක් කියලා දෙන්න' කියනවා. මුලින් දෙකේදිම රජ්ජුරුවෝ 'ඔය වැඩවලට නම් මම දක්ෂයි. ස්වාමීන් වහන්සේට ඕනෑ නම් මම කියලා දෙන්නම්' කියලා නොකියා කියනවා. මෙතෙන්දි කියනවා මට පොඩ්ඩක් කියල දෙන්න කියලා. එතකොට රජ්ජුරුවෝ අහගෙන ඉඳලා කියනවා 'ඒක නම් ඇත්ත ස්වාමීන් වහන්ස. මොකද, මම අන්තඃපුරයට සූදනමින් තොරව ගියොත් මට කවදාක්වත් රාජකීය ලීලාවෙන් එන්න තියන්නෙ නෑ අන්තඃපුර කාන්තාවෝ. මම සම්පූර්ණ කෙලෙසිලා, බොහෝම පහත් තත්ත්වයට පත් වෙනවා. නමුත් මම දන්නවා නම් මම යන්නේ අන්තඃපුරයට කියලා, මම වට තිර ඇදලා වියන් බැඳලා මුර අතු

සේසත් අරගෙන බෙර ගහගෙන මං යන්නේ රජෙක් විදිහට. මම එන්නෙත් රජෙක් විදිහට තමයි. මොකද, මම දන්නවා මම යන්නේ අන්තඃපුරයට කියලා. ඒ නිසා මම දැනගෙන ගියොත් කාමය වළක්වාගන්න පුළුවන්' කියලා.

ඒ විදිහට අපි කාමයට පිළියමක්, පිළිතුරක් විදිහට අසුභ භාවනාව/නවසීවථිකය ගත්තහම, ඒකේ මට්ටම් අපි දැනගන්න ඕනෑ. අපිට කාමය ආවට පස්සේ නවසීවථිකය වඩන්න බෑ. වඩන ලද නවසීවථිකය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේක බෞද්ධ භික්ෂුවකට, භාවනා කරන අයට, හැම කෙනාටම කළ යුත්තක් විදිහට අනුමත කරලා තියෙනවා. නමුත් අපි දැනගන්න ඕනෑ කොයි වෙලාවට, කොයි භාවනා ක්‍රමය පාවිච්චි කරන්න ඕනෑද කියලා.

ඒ නිසා අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාව විශාල පරිචයක්, ප්‍රදේශයක් ආවරණය කරනවා. හුඟදෙනෙක් ඉන්නවා 'මේ කායානුපස්සනාව ළමා වැඩියි. ඒක මොන්ටිසෝරි පන්තියේ. අපි වේදනානුපස්සනාවෙන් පටන්ගත්තොත් හොඳයි' කියලා. තවත් ඉන්නවා කට්ටියක් 'කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා බොහොම නිකන් බාලාංශ පන්ති වැඩ. අපි චිත්තානුපස්සනාවෙන් පටන් ගමු' කියලා. මම නිල්ලඹේදී භාවනාව පටන්ගන්න කාලෙත් මේ හතරෙන්ම - කායානුපස්සනාවෙන් වේදනානුපස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවෙන් ධම්මානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්න ගුරුවරු මම දැකලා තියෙනවා. මට කවදක්වත් ඒ වෙන එකකින් පටන්ගන්න ඕනැ නෑ. මේකම තේරෙනවා. මොකද, මට ඇති වෙන්න කාමය තියෙනවා මම දන්නවා. වේදනානුපස්සනා චිත්තානුපස්සනා කරන්න ඉස්සෙල්ලා, මට කාමයක් ඇති වෙච්ච වෙලාවකට මට තරම් වෙන දේවල් නෙවෙයි කරන්නේ. ඒ නිසා මේක දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ කියලා මම දිගටම කායානුපස්සනාවම, සතර සතිපට්ඨාන අනුපිළිවෙළින් කායානුපස්සනාවම කරගෙන ගියා.

මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ දවසක් බණක් කියල තිබුණා, ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාව ඉස්සරහට තියලා තියෙන්නේ? කියලා. මොකද, ඒක පන්නගත්තට පස්සේ,

නැත්නම් කායානුපස්සනාවෙන් නවසීවථිකය/ අසුභය කරලා යම් කිසි කෙනෙක් අඩු ගානේ සමාජ භය ලැජ්ජා මට්ටමට හරි - එහෙම නැත්නම් අපි කියන්නේ පවුල් ජීවිත ගත කරනවා නේ. ශිෂ්ටාචාර, ආචාර ධර්ම තියෙනවා නේ - ඒ මට්ටමට හෝ ගත කරන්න භාවනා ක්‍රම දන්නෙ නැත්නම් ඔය කියන වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනාවට ගිහිල්ලා උසස් කියලා හිතාගෙන හිටියට යම් වෙලාවක ආයෙත් සැරයක් කාමයක් ආවොත් හෙම, අර ගුණ ජීවිතේ එක විනාඩියකින් ඉවර වෙනවා. එක තත්පරයකින් ඉවර වෙනවා.

ඒක නිසා බ්‍රහ්මචරිය රකින කෙනා රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් විදිහට සලකන්න ඕනෑ. ඒකට ගන්න ප්‍රයත්නය, ඒකට ගන්න ක්‍රම සහ විධි දිහා බලනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ කෙනෙකුට කොච්චර රහස් උපක්‍රම, ක්‍රම සහ විධි කියල දීලා තියෙනවාද කියනවා නම්, මළමිනියක් දිහා බලලා නවපොළක ඒ අනුව කායානුපස්සනාව කරන්න අනික් හැම පර්වයකම වගේම ඒකෙත් කියල තියෙනවා. **අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවංභාවී එවං අනතීතොති** - මගේ මේ කයත් ඔය ඉස්සරහ කුණු වෙන කය වගේ, නැත්නම් කපලා දෙතිස් කුණපෙට වෙන් කරලා පෙන්නපු කය වගේ, ඒ ධර්මතාව ඉක්මවලා නෑ. මගේ මේ අභ්‍යන්තර කය මෙහෙමයි. දැනටමත් කෘමි කුල 80 ක් ජීවත් වෙනවා. මේ ඇතුළේ සොහොනක් වගේ, නැත්නම් සත්වෝද්‍යානයක් වගේ. අපි නාවලා කවලා පිනවාගෙන තියාගෙන හිටියට එකෙක් කියලා, එකෙක් නෙවෙයි. ඇතුළේ බර ගාණක් ඉන්නවා. ඒගොල්ලෝ තමන්ගේ අයිතිවාසිකමටත් ඉඩම් කඩම් බෙදගෙන තමයි ඇතුළේ ජීවත් වෙන්නේ.

එතකොට **බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති**. මේ කපුටෙක් කොටලා කන මිනී කුණක්, නැත්නම් බල්ලෙක් කන, හිවලෙක් කන, වෘකයෙක් කන, ගිජුළිහිණියෙන් ඇවිල්ලා බඩවැල් ඇද ඇද කන මිනියක් දකිනකොට පුදුම අප්පිරියාවක් ඇති වෙනවා. මම හැදිච්ච අපේ ගෙවල් පේරාදෙණි විශ්ව විද්‍යාලෙට බොහොම කිට්ටුයි. මං හැමදම පයින් තමයි ගියේ. ඒකෙ තියෙනවා අවුරුදු 4 කට සැරයක් වෛද්‍යවිද්‍යාලයේ ප්‍රදර්ශනයක්. ඒකෙ එක එක ආකාරයෙන්

මිනී කපලා පෙන්නල දීලා තියෙනවා මිනී කපන හැටි, ශරීරයේ එක එක පද්ධති වැඩ කරන හැටි. ඉතින් පේරාදෙණියේ තියෙනවා 'චාලි කඩේ' කියලා කරවල කඩයක්. ඒකෙ බිස්නස් නෑ ඒ කාලෙට. අර මිනී බලලා ආපුවහම කවුරුවක්වත් කරවල කන්නෙ නෑ. මොකද, අර මිනිය කපලා තියෙනකොට ඒ ගඳමයි, ඒ විදිහටමයි කරවල කඩේ කරවල දාලා තියෙන්නේ. හැබැයි සුමානෙකට විතර පස්සේ ආයිත් කරවල කනවා. කරවල කෑල්ලක් නැතුව බත් කන්න බෑ. උයලා කන්න බැරි නම්, බැදලා කන්න බැරි නම්, අළු යට තම්බලා හරි අරගෙන කනවා. එතකොට පේන්නෙම අර **කාකෙහි වා ඛජ්ජමානං කුලලෙහි වා ඛජ්ජමානං සුනඛෙහි වා ඛජ්ජමානං** ඒ කෑල්ලක් නැතුව අපිට කන්න බැරිකම. ඒකම තමයි වුණේ සුනාමියෙන් පස්සේ මස් මාළු කෑම අඩු වුණා මිනිස්සුන්ගේ. මාළුන්ගේ බොක්ක ඇතුළෙ තියෙන්නේ මළමිනී. දැන් ඉතින් ගානක් නෑ. ටිකක් කල් ගියාට පස්සේ ඒකේ ගානක් නෑ. ඒ මොකද හේතුව? අර අභ්‍යන්තර බාහිර දෙකට දාලා බලන්න අපි කැමති නෑ. ඒ නිසා මෙවැනි භාවනා ක්‍රම ජනප්‍රිය වෙන්නෙ නෑ.

ඒ වගේම **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**. මේ කයෙහි හටගැන්ම දකිනකොට - පුංචි දරු පැටියෙක් දිහා බලන්න. රත්තරං කයක්. ලස්සන හිනාවක්. ඒ දරුවා දිහා බලනකොට අම්මට විතරක් නෙවෙයි, කාට වුණත් පුදුමාකාර ආදරයක් හිතෙනවා. කෙළින්ම බ්‍රහ්ම ලෝකෙන් දිව්‍ය ලෝකෙන් ආවා වගේ. නමුත් මෙයා කාමයට වැටුණාට පස්සේ අම්මට වෛර කරන හැටි. තාත්තට වෛර කරන හැටි. නැත්නම් කාමය හොයාගෙන යන තැන්. ගිහිල්ලා අමාරුවේ වැටෙන හැටි. ඊට පස්සේ අම්මා තාත්තා මරන හැටි කාමය නිසා. ඉතින් ඒ තරම් මේක පටලැවෙන්නේ අනුන්ගේ කයකට - හටගන්න වෙලාවේ එකක්. තරුණ වයසෙදි සම්පූර්ණ කාමය. ඊට පස්සේ මළමිනියක් වෙනකොට හැම කෙනාම මූණ හෙණ ගහච්ච සොහොන් පිට්ටනියක් වගේ කරගෙන, මූණ අට කරගෙන, කළු පාට ඇඳගෙන ඔන්න මළගෙදර ගිහිල්ලා එනවා. මළගෙදරකදී නොබොන්නේ මිනිය පමණයි කියනවා. අනික් සේරම බීලා ඉන්නේ

කනගාටුවට. අඬනවා. ගැනු පිරිමි භේදයක් නෑ. නවසීවථිකය දැකලා. **බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති,** නැත්නම් **සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා කටයුතු කරන හැටි.

ඊළඟට **අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.** මට මේ කයක් තියෙනවයි කියලා, මේ කය පවතිනවයි කියලා, 'මම දැන් මෙතන' කියලාවත් අඩු ගානේ සතිය පිහිටුවන්න. **යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය** මනුස්ස ආත්ම පටිලාභයක් ලබපු එක, බුද්ධොත්පාද කාලයක් වෙච්චි එක, ක්ෂණ සම්පත්තිය කියන එකට මේ 'මම දැන් මෙතන ඉන්නවා'. ඔය ඉස්සරහින් තියෙන මිනිය මැරිලා. කපුටා ඉන්නවා. කපුටා තමන්ගේ බඩගෝස්තරේට අර මනුස්සයා කනවා. එතකොට අපේ කය අනුන්ට සාධාරණයි. අපේ කය හැම සතෙකුටම සාධාරණයි. පටන් අරගන්නෙත් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝවලින්. ඉවර වෙන්නෙත් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝවලින්. ඉවර වුණාට පස්සේ මේක සත්තුන්ට ආහාරයක් වෙනවා. සබ්බපාණ සාධාරණ කයක්. හැබැයි ඒක 'මම' කියාගත්තට පස්සේ? මේක මගේ කය කියාගත්තට පස්සේ පුදුමාකාර විදිහට ඒක නාවන, පිනවන, කවන, පොවන ක්‍රම සහ විධි දිහා බලනකොට අද ලෝකයේ සුපර් මාර්කට් එකක් ගාවට, එයාර්පෝට් එකක් ගාවට, නැත්නම් බීච් එකක් ගාවට අපි ගියොත් අපිට දැකගන්න පුළුවන් මනුස්සයෝ ඒ ඒ විදිහට තමතමන්ගේ කය පිනවමින්, අනුන්ටත් රාගය ඇති කරමින්, රාග දර්ශන බලමින්, දර්ශන කාමය ඇති කරමින් ගත කරන ජීවිත.

ඉතින් මේක ශිෂ්ටාචාරය කියලයි පටන් අරන් තියෙන්නේ. මේකට කවදාක්වත් නීතියෙන් විරුද්ධතාවක් නෑ. මේ බොහොම සාධාරණ දේ. ඉතින් මේක දෙමව්පියෝ මෙහෙම පෙන්නනකොට, හැදෙන දරුවා මධ්‍යන්‍යය විදිහට සමාජයේ ශිෂ්ටාචාරය විදිහට මොකක්ද භාරගන්නේ? පත්තරේ බැලුවොත් වෙළඳ දැන්වීමක් බැලුවොත් ඕනෑම තැනක තියෙන්නේ හෙලුව විකුණලා, නැත්නම් කාමය විකුණලා ජීවත් වෙන ජීවත් වීමක් නේ. ඒ කරලා කාම අපරාධ වෙච්චහම හිස අත බැඳගෙන අඬනවා.

එතකොට ලෝකයා මෙවැනි ශිෂ්ටාචාරයක් කියන එකක් හදාගෙන ජීවත් වෙනකොට අරණ්‍යවාසී භික්ෂුවක්, නැත්නම් බණ භාවනා කරන කෙනෙක්, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක ඉන්න කෙනෙක් කොහොමද මේක ගත කරන්නේ, කොහොමද මේක දිහා බලන්නේ, කියන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන්න පුළුවන් තරම් හැකි තාක් නිදර්ශන දීලා තියෙනවා. නමුත් ඒ නිදර්ශනවලට ප්‍රිය නැති වීම, නැත්නම් ඒ බණ අකමැති වීම ගැන කවදාක්වත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පශ්චාත්තාප වුණේ නෑ. මේ සතර සතිපට්ඨාන වගේ තව සතිපට්ඨාන 3 ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් සාරාසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂයක සැරිසැරූ පිනෙන් බණ දේශනා කරනකොට සමහරු ඒකට අකමැති වෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඕනෑ නැති දේවල්, අසුභයක්, නවසීවථිකයක් ගෙනැත් දානවයි කියලා. ඒක පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ සැලෙන්නෙ නෑ. ඒක තමයි සාරාසංඛෙය්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පෙරුම් පිරුවේ. තව සමහරු මේක තේරුම්ගන්න උත්සාහ ගන්නවා. තේරෙන්නෙ නැහැ. නැත්නම් තේරෙන්නෙ බොහොම ටිකයි. එහෙම නැත්නම් ඇහෙන්නේ, ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ බොහොම පුංචි ප්‍රතිශතයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා ධර්මය ගැඹුරු බව. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කවදාක්වත් ඒක ඇයි එහෙම වෙන්නේ, මම නේ බණ කියන්නේ, මම මේච්චර පෙරුම් පුරලා නේ තියෙන්නේ, මගේ ගෝලයෝ නම් මේ ඔක්කොම අහන්න එපායැ කියලා එහෙම එකක් නෑ.

තව සමහරු ඉන්නවා බුදුන් ඉපදෙනකල් බලාගෙන ඉඳලා, බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අහලා, ඒ ඒ ජීවිතයේදීම එතන එතන තමයි ඒ ධර්මය සාක්ෂාත් කරන්නේ. එහෙම දකිනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකත් මධ්‍යස්ථ හිතකින් බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ ඇත්තෝ කොච්චර කාලයක් පෙරුම් පුරලා තියෙනවාද බුදු කෙනෙක් උපදිනකල් ධර්මයක් ඇහෙනකල් මෙහෙම පර්ෂදයක් ලැබෙනකල්. ඊට පස්සේ ඒ ඇත්තෝ තමතමන්ගේ කෘත්‍යය ඉෂ්ට කරගන්නවා. එහෙම ඉෂ්ට කරනකොට නවසීවථික පබ්බයේ තියෙන මේ නා නා ප්‍රකාර සත්තුන්ට ගොදුරු වෙන ගතිය, නැත්නම්

සාධාරණ වෙන ගතිය අපිට භාවනා ක්‍රමයක් වෙනවා. ගිය පාරත් ප්‍රශ්න වගයක් අහලා තිබුණා. ඒක කොහොමද සමථයට යන්නේ? කොහොමද විපස්සනාවට යන්නේ? කියලා. ඒක අසුභ භාවනාව කරනකොටත් විස්තර කළා. අපි කුණප කොටසක් දැක්කම ඒ වර්ණය අනුව ගියොත් පිළිකුළ අනුව ගියොත් ඒක සමථ පැත්තට යනවා. ධාතු වශයෙන් ගණන්ගත්තොත් මේක පඨවි, ආපෝ, තේජෝ කියලා, විපස්සනා පැත්තට ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මළ සොහොන් පිට්ටනියක තියෙන දෙයක් බලන්න ගිහිල්ල දැකලා හෝ නැත්නම් පාර අයිනේ ඇක්සිඩන්ට් එකක් වෙලා බල්ලෙක් මැරිලා, සතෙක් මැරිලා, නැත්නම් අර ප්‍රදර්ශනයකට ගිහිල්ලා බැලුවට පස්සේ හෝ තමන්ට ඒක පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් ඒ වෙලාවේ ඇති වෙන නීවරණවල කාමච්ඡන්දය දුරුවන් කිරීමට. එතකොට අපිට පේනවා ඒක සමථ වශයෙන් උදව් වෙනවයි කියලා තමන්ට ඇති වෙන කාමය දුරුවන් කිරීමට.

ඒ අනුව බලනකොට නවසීවථිකය ගත්තොත් යෝගාවචරයෙකුට විවිධ පැතිවලින් ආනිශංස ලබාගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක ගිය පාර දේශනා කළා වගේ, ඒ මට්ටමට තමන්ගෙ භාවනාව එනකොට තමයි ඒ පැතිවලින් අනුග්‍රහ කරන්න තියෙන්නේ. නැත්නම් මගේ ජීවිතයේ මම දැකලා තියෙන විදිහට සමහරු හරි කැමතියි අසුභ භාවනාවටයි නවසීවථිකයටයි. ඒගොල්ලන්ගේ හිත යට පුදුම ද්වේෂයක් තියෙනවා. එක්කො තමන්ගෙ කයට හෝ නැත්නම් ලස්සනට ජීවත් වෙන මිනිස්සු පිළිබඳ තරහක්. නැතුව මළමිනියක් හෝ ඒ වගේ අසුභයක් දකිනකොට මධ්‍යස්ථ හිතෙන් නෙවෙයි බලන්නේ. එතකොට බොහොම අසුභයට බලලා, නැත්නම් ද්වේෂ මූලයෙන් කටයුතු කරනවා. ඒ කියන්නේ ඒ කමටහන් වාර්තාව කියවනකොටම, වාක්‍ය දෙක කියවනකොට තේරෙනවා මේ කෙනා පූර්ව නිගමනයක් සහිතව අසුභයේ ඉන්න කෙනෙක්. එහෙම නැතුව මේ භාවනාවෙදි අවශ්‍ය වෙලාවට ඒකට අනුග්‍රහ කරලා අසුභය මතු කරගෙන, ඒ අනුව විපස්සනා ඥානයක් හෝ අනිච්චානුපස්සනාවක් හෝ නැත්නම් අරතිය පහළ කරගන්න එකක් නෙවෙයි. ඒක ඉතාමත්ම සූක්ෂ්ම වැඩක්.

ඒ නිසා අපි භාවනා කරගෙන යනකොට භාවනාවෙදි තමන් බලාගෙන ඉන්න අරමුණේ හෝ දැකපු දේක හෝ ඇති වෙන මේ විපරිණාමය තේරුම්ගන්න බැරි වෙලාවක, බලාපොරොත්තු නැති වෙච්චි තරමට වේගයෙන් අරමුණ වෙනස් වීගෙන යන වෙලාවෙදි ඔන්න ඒ කෙනා දන්නවා නම් මිනී කුණක් දවසක් යනකොට කොහොමද, 2 ක් යනකොට කොහොමද, 3 ක් යනකොට කොහොමද, 4 ක් යනකොට කොහොමද මේකෙ කුණු වීම ඇති වෙන හැටි, ඊට වැඩිය හුඟාක් වෙනස් අරමුණ වෙනස් වෙන්න පටන්ගත්තහම. ආන්න ඒකට මේක යොදාගන්න තරම් යෝගාවචරයා දක්ෂ වෙනවා නම්, එයාට පුළුවන් තමන්ගේ කය මේ විදිහට කුණු නොවී පවතින්න මොන තරම් යුද්ධයක්ද ඇතුළෙ තියෙන්නේ කියලා. මොන තරම් නඩත්තුවක් මේකට කරන්න ඕනෑද. ඔය කොච්චර නඩත්තු කළත් 70, 80 පැන්නට පස්සේ නවදෙරෙන්ම කාරලු වැගිරෙන්න පටන්ගන්නවා. සර්වඥයන් වහන්සේගේ ශ්‍රී ශරීරය ගැන පවා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළේ මේක නිකන් ජජ්ජර සකටයක් 28.50 වාගේ. දිරා ගිය කරත්තයක් වාගේ. යනකොට එහාට හැප්පෙනවා, මෙහාට හැප්පෙනවා, ජර ජර ශබ්ද එනවා. නඩත්තු කරන්න බෑ.

එක පැත්තකින් බලනකොට මානවයා ඉගෙනගෙන ඉගෙනගෙන ඉගෙනගෙන උපරිම දක්ෂතාවට එනකොට මැරිලා යනවා. ඊගාව පරම්පරාවට යන්න ඉස්සෙල්ලා ඒ විනාශ වෙන ගතිය මානවයාගේ භෞතික අභිවෘද්ධියට ලොකු ප්‍රශ්නයක්. ඒ නිසා හුඟදෙනෙක් හිතනවා නොමැරී ජීවත් වෙන එක, දීර්ඝායුෂ වෙන එක හොඳයි කියලා. නමුත් ඕනෑම දීර්ඝායුෂ වෙච්චි, බොහොම දිග කාලයක් ජීවත් වෙච්චි කෙනෙක් දිහා බලන්න ඒ කෙනා එක දවසක් ජීවත් වීම සඳහා ගන්න ප්‍රයත්නය. අපිට හිතාගන්න බෑ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙතුන්නමක් හිටියා අවුරුදු 90 පැනලා. ඉතින් අපි සමහර වෙලාවට උපන් දිනේ සිහිපත් කරලා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලාට පහන් පත්තු කරලා බෝධි පූජාවක් තියනවා. එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා 'දීර්ඝායුෂ නම් පතන්න එපා. මෙතෙන්ට ඇවිල්ලා බලන්න මොන තරම් කරදරයක්ද ජීවත්

වෙනවයි කියන එක. හරිම අමාරුයි' කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේට අවුරුදු 80 වෙනකොට එහෙම වුණා නම්, අපිත් එහෙම වෙනකොට දැන් මේ තරුණ කය දිහා බලන්න. නැත්නම් මේ පවතින කය දිහා බලලා, මේක මේ විදිහටවත් ඉස්සරහට යනකොට පවත්වාගෙන යන්න බෑ. ඒ නිසා අද බැරි නම් සතිය වඩන්න, කවදාවත් බෑ. මෙතන බැරි නම් සතිය වඩන්න, කොතනකවත් බෑ. මට බැරි නම් සතිය වඩන්න, මේ ලෝකේ කාටවත් බෑ.

ඒ නිසා 'මම දැන් මෙතන' කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ **අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.** මට කයක් කියලා එකක් තියෙනවා. ඒකෙ සීමාවක් තියෙනවා. මේක මම, මේක මම නොවෙයි. සංසාරේ සම්පූර්ණ දුක් ටික සිද්ධ වෙන්නේ, පව් සිද්ධ වෙන්නේ, තණ්හාව සිද්ධ වෙන්නේ මේ 'මම' කියාගත්ත කොටසෙන් විතරයි. **තණ්හාය ජායතී සොකො, පෙමතො ජායතී සොකො.** ඒ නිසා තමන්ගේ කයට ප්‍රේම කරනවා කියන එක හෝ වෛර කරනවා කියන එක නෙවෙයි කරන්න තියෙන්නේ. මේ දෙක අතරමැද පාවිච්චි කරලා මේ කයක් තියෙනවා කියන එක. මට මේ කය කියන එක කන්දක්. ගොඩක්. සමූහයක්. පණ තියෙනකොටත් මේකෙ අසූකුලයක් කෘමීන් ජීවත් වෙනවා. මැරුණට පස්සෙත් මේක සර්ව සාධාරණයි. අනුන් ගසාගෙන කන මිනියක්, පොහොරක්, නැත්නම් ප්‍රෝටීන ආහාරයක්.

ආන්න ඒ විදිහට බලන්න පුරුදු වෙනවා නම්, මම ගිය පාර විස්තර කළා වගේ, කය පදනම් කරගෙන මේ තරම් ගිජුකමකින් මේ තරම් රාගයකින් අපි කටයුතු කරන එකක් නෑ. ඒ නිසා කාමරාගය කියන පැත්ත ගත්තොත් හෙම, මේ කියන ජීවිත ආශාවෙන් කාය ආශාවෙන් කරන කාමරාගය ගත්තොත්, ඒක අපි නැති කරන්න ක්‍රම රාශියක් පාවිච්චි කරන්න ඕනෑ. පළවෙනියෙන්ම අපි කරන්නේ ශීලයක පිහිටලා, පර පණ නැසීම නතර කරන එක. හැම සතෙක්ම තමන්ගේ කයට කැමතියි. හුඟාක් වෙලාවට එයා අධික ආශාවකින් ගත කරනවා 'මම' කියාගෙන, 'මගේ' කියාගෙන, ඉච්ඡාවක් ඇති කරගෙන. මේක හැම සතෙකුටම තියෙනවා. ඒ නිසා කිසිම කෙනෙකුට අයිතියක් නෑ තව කෙනෙකුගේ ප්‍රාණය තොර කරන්න.

දෙක, අන් සතු වස්තුව තම සතු කරගැනීම. ඒක මහ භයානක දෙයක්. මොකද, අපේ වස්තුව අපි අන් සතු වෙනවා දකින්න කැමති නැත්නම් ඒ වගේ තමයි, හැම කෙනාම අකැමතියි. ඊට පස්සෙ තමයි කාම මිථ්‍යාචාරය. මේ කාම මිථ්‍යාචාරය හැම ආගමික පොතකම සඳහන් කරල තියෙනවා. මානවයා හැමදම කරපු දෙයක්. තිරිසනුන් අතර කාම මිථ්‍යාචාරයක් නෑ. රජ්ජුරුවන්ටත් කාම මිථ්‍යාචාරයක් නෑ. සිල් රකින කෙනාට විතරයි කාම මිථ්‍යාචාරය තියෙන්නේ. ඒ නිසා ශීල ශික්ෂාව දන්නෙ නැතුව පාවිච්චි කෙරුවොත් සීලබ්බත පරාමාසයක් කරගෙන, හරියට පශ්චාත්තාප වෙලා, මැරෙන වෙලාවෙදි හරියට දුකට පත් වෙනවා. ඒකට උත්තරයකුත් නෑ. උත්තරය තමයි එවැනි ශීලයක් රැකලා මම සතුන් මරන්නෙත් නෑ, හොරකම් කරන්නෙත් නෑ, කාමමිථ්‍යාචාරය කරන්නෙත් නෑ කියන එක ඇත්තදෝ නැත්තදෝ කියලා බලන්න ඕනෑ නම්, පිරිසිදු තැනකට ගිහිල්ලා වාඩි වෙලා බලන්න අරමුණක කොච්චර වෙලා හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා පිරිසිදු ශීලයක් රකින කෙනාගේ හිත බොහෝම ඉක්මනට අරමුණක තැන්පත් කරගන්න පුළුවන් කියලා. ඒකෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද? අරමුණ පිළිබඳ ඇසුරක්, අරමුණ පිළිබඳ ආශ්‍රයක්, මූණට මූණ දැමීමක් සිදු වෙනවා වගේම, දන් මගේ ශීලය අතින් ඇති කියලා තේරුමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. මගේ ජීවිතේ මම තාම දැකල නෑ මේක මේ විදිහට පාවිච්චි කරන කෙනෙක්. මගේ ශීලය මේ ඉදිරි ගමනට ඇද්දෝ නැද්දෝ කියන එක දන්නෙ නැතුව, එක්කො සිල්වන්ත නෑ කියලා පශ්චාත්තාප වෙනවා. නැත්නම් සිල්වන්තයි කියලා ආඩම්බර වෙනවා. නමුත් මේක යොදලා බලලා නෑ. යොදලා බලනවා නම් කරන්න තියෙන්නේ සමථ වශයෙන් හෝ විපස්සනා වශයෙන් කරගෙන යන භාවනාවට තමන්ගේ ශීලයෙන් වටිනාකමක් තියෙනවාද කියලා බලන්න. එතකොට ශීලය ප්‍රයෝජනය සලකලා වැඩ ගත්තා වෙනවා.

ඊට පස්සේ මේ ඇති වෙච්ච සමාධිය අරගන්න. අපි හිතමු අපි ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන යන සතිපට්ඨානය ගන්න නිසා

ආනාපානසතිය කියන ප්‍රසිද්ධ නිදර්ශනය අරගනිමු. අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත යොදලා, ඒක අරමුණු කරලා ගත කරනකොට මේ වැඩසටහන පටන්ගත්තට වැඩිය අද වෙනකොට අපි තුළ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක ඇසුරක් වැඩි වෙලා තියෙනවා නම්, සමාධියේ වැඩ කටයුත්ත සිදු වෙලා. එතකොට දෙරවල් 2 ක් ඇරෙනවා. එක තමයි, මීටත් වැඩි වේලාවක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට මූණ දලා, ඒකට විෂයාභිමුඛභාව වශයෙන් මුලිච්චි කරගෙන ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද කියන එකට පොඩි විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. මට නම් දැන් විනාඩි 10 ක් 15 ක්, හුස්ම රැළි 10 ක් 1 5ක් මූණට මූණ දලා ඉන්න පුළුවන් වෙයි කියලා විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. ඒක එකක්. දෙක ඃ වැඩි වේලාවක් බලන කෙනාට විතරක් බලාගෙන ඉන්නකොට ඉන්නකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙනස් වෙන බව තේරෙනවා. මේ බලලා මේ පැත්ත බලන කෙනාට තේරෙන්නෙ නෑ. ඒකයි **එකාහමතං වා ද්වීහමතං වා තීහමතං වා උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුබ්බකජාතං** කියලා මිනියක් දිහා පළවෙනි දවසේ බලනවා. 2, 3, 4, 5 බලනවා. මෙන්න මේ විදිහට ශ්‍රේණියක් විදිහට, වීථියක් විදිහට දිගට බැලුවේ නැත්නම් යමක වෙනස් වීමක් දැකගන්න බෑ.

ඉතින් ඒ නිසා සමථය හරි ගිය කෙනාට, අසුභ භාවනාවෙන් හෝ නවසීවථිකයෙන් හෝ අරගත්ත කෙනාට බලන්න පුළුවන් මේ බලාගෙන ඉන්න අරමුණේ - මෙතන නම් පෙන්නන්නේ මිනියක්, නැත්නම් අපි ගත්ත නිදර්ශනය විදිහට ආනාපානය - මේකෙ විපරිණාමයක්, වෙනස් වීමක් ඇති වෙනවාද කියලා. අන්න ඒ වෙනස් වීමට විරුද්ධව නැගී සිටින අපේ මෝහය තමයි නිත්‍ය සංඥාව. වෙනස් වෙන්න බෑ කියල හිතනවා. අන්න එතන කඩන්න තමයි මේ නවසීවථික පබ්බය, අසුභය පෙන්නන්නේ. මේකෙන් අනිත්‍ය භාවය අකමැත්තෙන් නමුත් පෙන්නනවා. නැත්නම් අපි ජීවිතය ගත කරන්නේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම කියන පැත්තෙන්.

මේ විදිහට භාවනාවෙදි වෙනස් වෙන බව, සත්තු කන බව, ඉදිමෙන, සැරව ගලන, පූයාව ගලන බව දැක්කට පස්සේ එතකොට නිදගන්න බෑ. අවදියක් ඇති වෙනවා. එතකොට පේනවා මොන ජාති කෙරුවත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ ශරීරයටත් මෙච්චරයි, පසේ

බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකටත් මෙච්චරයි කියලා මේ කයෙහි ඇති වෙන මේ විපරිණාමයම, සූක්ෂ්මව දකින ආනාපානසති කයෙහි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කයෙහි වුණත් බලාගන්න පුළුවන්. අන්න එතනදි යෝගාවචරයට පුළුවන් නවසීවථිකය තමන්ගේ භාවනාවෙදි විපස්සනාවට යොදවගන්න. හැබැයි ඒක ඇතුළතින් අපි ගෙනාපු අගයන් ආඩම්බරයන් එක්ක තදබල ගැටීමක් ඇති කරනවා. ඒ ගැටුම නිසා හුඟදෙනෙක් භාවනාව අතහැරලා දනවා. නැත්නම් භාවනාවෙදි විලෝපන ඇති කරනවා.

බටහිරේ ගොඩක් ආනාපානසතිය, සතිය වඩනකොට, ඒගොල්ලෝ දැකලා තියෙනවා ඒ තියෙද්දිත් මේ වගේ කම්මැලි වෙද්දිත් නීරස වෙද්දිත් භාවනාව දිගට ගෙනියන්නේ ඉතාමත්ම සුළු පිරිසක්. ඒක වැඩි කරන්න හෝ දියුණු කරන්න හෝ අසවල් ක්‍රමවේදය හරියයි කියලා කියන්න බෑ. අවතක්සේරු කරන්නත් එපා. ඒකට හේතුව අපේ කර්මානුරූපව දෛවෝපගතව ගේන දෙයක් වශයෙන් කියන නිසා, මේ ජීවිතයේ නිවන් දකිනවයි කියලාම ඉපදිච්ච, ගෙනාපු හේතු සම්පත්ති ඇති කෙනාට මේක කියලා දෙන්නත් පුළුවන්, තේරුම්ගන්නත් පුළුවන්. තේරුම්ගන්න බැරි වුණයි කියලා බය වෙන්න එපා. අමාරුයි. ඒ කියන්නේ මල වතුරෙන් උඩ තියෙනවා. නමුත් ඉර පායලා නෑ. මල පිපෙන්නෙ නෑ. මල වතුර ඇතුළේ තියෙද්දි ඉර පෑව්වට මල පිපෙන්නෙත් නෑ.

ඒ නිසා අපි සූදනම් වෙන්න ඕනෑ අපේ ශීල ශික්ෂාව, අපේ සමාධි ශික්ෂාව මතු කරලා, විපස්සනාව පිපෙන්න ඒ ධර්මයත් එක්ක එකතු වෙලා යන්න. එතකොට අවශ්‍ය වෙලාවෙදි අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ නිත්‍ය සංඥුව වෙනුවට අනිත්‍ය සංඥුව ඇති කරන්න, අභිරතිය වෙනුවට අනභිරතිය ඇති කරන්න නවසීවථිකය වගේ දෙයක් පාවිච්චි කරනවා කියන එක මට හිතෙන්නේ සංසාරගතව භාවනාව වඩන අයගේ හොඳ යාළුවෙක් වෙන අතර, කාම ලෝකයේ ඉන්න අය අකමැති දෙයක්. නැත්නම් නොකැප දෙයක් නිසා බුදුහාමුදුරුවන්ටත් බනිනවා. ධර්මයටත් බනිනවා. සංඝයාටත් බනිනවා. හැම ආගමකම කරන්නේ මනුස්සයා නළවන්න පිනවන්න ඒ වගේ දේවල් කරනවා මිසක්කා දුක අවබෝධ කිරීමට අවශ්‍ය කරන යථාර්ථය, කොහොමද

මේක වෙන්නේ කියන යථාර්ථය, දුක, තියා අනිත්‍යයවත් පිළිගන්න කැමති නෑ. ඒ නිසා බලන්න අපි දවසකට ගන්න තීන්දු ප්‍රමාණය අරගත්තහම, කොච්චරක් තීන්දු නිත්‍ය සංඥාවක් මත ඉඳන්ද අරගෙන තියෙන්නේ කියලා. හැම තීන්දුවක්ම පරාදයි. නිත්‍ය සංඥාව ගත්ත හැම තීන්දුවක්ම පරාදයි. ඒ වුණාට විලි ලජ්ජා නැතුව අපි නැවත නැවතත් නැවත නැවතත් නිත්‍ය සංඥාව ගන්නවා.

නමුත් මළමිනියක් දිහා බලනකොට, නැවත නැවත බලනකොට, සත්තු කනවා දිහා බලනකොට කවදාවත් නිත්‍ය සංඥාව එන්නෙ නෑ. මොන ජාති කෙරුවත් ඔතනින් තමයි ඉවර වෙන්නේ. ඉතින් ඒක පිළිගන්න කැමති නැති නිසා සොහොන් පිට්ටනියට යන්නෙ නෑ. මළමිනියක් දැක්කහම බලන්නෙ නෑ. බලලා 'මේ මම මැරෙයි' කියල හිතන්නෙත් නෑ. ඔය මනුස්සයා මැරුණට මං මැරෙන්නෙ නෑ. එහෙම නැත්නම් ඉපදිච්ච හැම කෙනාම මැරෙනවයි කියනවා වගේ යථාර්ථයක් මේ විද්‍යාවට කවදාක්වත් තේරුම්ගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවට කවදාක්වත් තේරුම්ගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. නීතියට කවදාක්වත් තේරුම්ගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙන්දි අභියෝගයක් කරනවා 'මට ඕනෑ නම් මට තේරුම්ගන්න පුළුවන්' කියලා. මට තේරුම්ගන්න බැරි අවිද්‍යාව නිසා. තේරුම්ගන්න ඕනැ නැති නිසා.

ඒ අනුව බලනකොට අසුභ භාවනාවත් නවසීවථිකයත් පොවන්න අමාරු තිත්ත බෙහෙතක් වාගේ. ලෙඩෙත් තියෙනවා. බෙහෙත බොන්න කැමති නැතිකමයි තියෙන්නේ. අපි මේ ලාමක පැණි රස බෙහෙත් හොයහොයා යනවා. මේක අත්දුටු ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙතක්. ඉතින් ඒ නිසා භාවනා ජීවිතයේදී මේ වගේ නීරසයි කියලා පැත්තකට දන්නෙ නැතුව මේක ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්න දක්ෂ වෙච්චි යම් කිසි කෙනෙක් අපිට පේනවා නම් - ඒ කියන්නේ අත්ථකිලමතානුයෝගයට නෙවෙයි. භාවනාවේ ප්‍රයෝජනය සලකලා - එයා හොඳ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් කියල හිතාගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව මේ අපිට අපාය සහාය වෙන මිත්‍රයෝ, රස රස දේවල් හොයලා කන පෙන්නන මිත්‍රයෝ එක්ක බලනකොට මම හරී සතුටු

වෙනවා මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේත් ගත කරන ජීවිතවල ඒක නිහඬ බණකින් කියලා දෙනවා. ලෝකයා මේ තරම් ජනප්‍රියතාවට, ලාභයට, සත්කාරයට වැඩ කරද්දි උන්වහන්සේලා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු ධර්ම කොට්ඨාශ අවශ්‍ය වෙලාවට පාවිච්චි කරලා - ඒ කියන්නේ ප්‍රයෝජනය සලකලා පාවිච්චි කරලා - ඒක තමන් කරගෙන යන භාවනාවට අනුග්‍රහයක් විදිහට, සප්පාය කාරණාවක් විදිහට කටයුතු කරන අතර, බාහිර ලෝකෙටත් පරිසර දූෂණය නතර කිරීම අතින්, නැත්නම් පෘථිවි තලය රත් කිරීම අඩු කිරීමට විශාල සේවයක් කරනවා.

මේ දවස්වල ඇත්තටම හොයන්නම වෙලා තියෙනවා - අපි සති පාසලෙත් උත්සාහ කරනවා - එක්කෙනෙක් එක චිත්තක්ෂණයක් සතිමත් වෙනකොට, නවසීවථිකය වඩලා හෝ ආනාපානය මතින් හෝ, කොච්චරක් නම් බාහිර සමාජයට සේවයක් කරනවාද කියලා. කොච්චරක් නම් තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික - අපි කියන්නේ අභ්‍යන්තර ශාසනයට - සේවයක් කරනවාද කියලා. ඒවා පර්යේෂණවලින් පෙන්නන්න වෙලා තියෙනවා. මොකද, බෞද්ධයන්ගේ ඒ තරම්ම ඒ විනිවිද දකින ගතිය අඩු වෙලා තියෙනවා. ඒකෙදි අද අපි ගොඩාක් රඳා පැවතිලා තියෙන්නේ බටහිර ලෝකේ කෙරෙන විද්‍යානුකූල පරීක්ෂණ අනුව. ඒ උපකරණ හදාගෙන ඒගොල්ලො පෙන්නලා දෙනවා මනුස්සයෙක් මේ වගේ නිච්ච සංඥාව වෙනුවට අනිච්ච සංඥාව වඩන, නැත්නම් අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තං වඩන, නැත්නම් සතිමත් වෙන අප්‍රමාදී ජීවිතයක් ගත කරනවා නම්, ලෝකෙට කොච්චර සාමයක් දෙනවද, ලෝකය සනසනවාද කියලා. මිනිස්සු බලාපොරොත්තු වෙන සැනසීම ඒගොල්ලො බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මුදල්වලින්, ආයතනවලින්. නමුත් මේක ලැබෙන්නේ තමන් තනිකර ආරණ්‍යගත වීම, රුක්ඛමූලගත වීම, ශූන්‍යාගාරගත වීම, නැත්නම් සොහොන් පිට්ටනියකට යෑම හරහා.

බටහිර ලෝකයේ එක පවුලේ අයත් එකිනෙකා කාම සේවනය කරනවා අද. දැනටමත් පවුල අතරේ ඒ පවුල් සම්බන්ධතාව නෑ. බෞද්ධ රටවල මැරුණට පස්සෙත් අම්මා අම්මාම තමයි. අම්මාට

තාත්තාට අවුරුදු ගාණක් දන් දෙනවා. දිගටම දන් දෙනවා. මැරුණත් අපි නම් අතහරින්නේ නැහැ. ඒක බටහිර රටවලට හිතාගන්නවත් බෑ. බුරුම පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩමුළුවකට ගිය වෙලාවක, ඒකට සම්බන්ධ වෙලා වැඩ කරපු ප්‍රධාන සංවිධායකවරිය කිව්වලු 'මට ස්වාමීන් වහන්සේට කෑම වේලක් දෙන්න ඕනෑ' කියලා. කවදාවත් දන් දීලා පුරුදු වෙලා නෑ. ඊට පස්සෙ හිතුවලු අනිවාර්යයෙන්ම මේකට අනුග්‍රහ කරන්න ඕනෑ කියලා සම්ප්‍රදායානුකූලව ගිහිල්ලා ඉතින් කියවලා කකුල් දෙක හෝදවාගෙන, සුදු රෙද්දක් දම්මවාගෙන - ඒවා මේ රටවල්වල වුණාට ඒවායේ වෙන්නෙ නෑ නේ - හරිගස්සලා.

අන්තිමට දානේ ඉවර වුණාට පස්සෙ කිව්වලු 'එහෙනම් අපි පින් පමුණුවමු' කියලා. එතකොට කිව්වලු 'අපි එහෙම දෙයක් දන්නෙ නෑ. මොකක්ද කරන්න ඕනැ' කියලා. එතකොට ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වලු 'දන් පින් කරගත්තා නේ. අම්මටයි තාත්තටයි පින් පමුණුවමු' කියලා. එතකොට ඒ නෝනා කිව්වලු 'මං දන්නෙ නෑ. එහෙම දෙයක් අපි කරගත්තෙ නෑ. ඔබවහන්සේට කන්න ටිකක් දුන්න බව දන්නවා. අනේ! කරුණාකරලා ඒ දේ කරන්න එපා' කියලා බොහොම කේන්ති ගියාලු. ඉතින් සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වලු 'එහෙම කරන්න එපා. අපේ පැතිවල සාමාන්‍යයෙන් මොන පිනක් කෙරුවත් අම්මටයි තාත්තටයි පින් දෙනවා' කියලා. 'ස්වාමීන් වහන්ස, මං හොඳින් කියන්නේ. ඕක කරන්න එපා' කිව්වලු. ඉතින් ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහුවලු මොකද කියලා. 'ඔය තාත්තා මම පොඩි කාලෙදි මාව දූෂණය කළා. ඒ පෙරේතයටද දන් මේ පින් දෙන්න හදන්නේ?' කියලා ඇහුවලු. ඉතින් සයාඩෝ කියනවා මාත් අපහසුවට පත් වුණා ඒ කියපු කතාවට කියලා. ඊට පස්සෙ කිව්වලු 'ඔය ළමයි ඒ වයස්වලට ගැළපෙන ඇඳුම් නෙවෙයි නේ අඳින්නේ. ඉතින් ඒක නිසා කාමය ඇවිස්සෙනවා' කියලා. 'නෑ, ස්වාමීන් වහන්ස, මාව දූෂණය කෙරුවේ මම වැඩි විය පත් වෙන්නත් ඉස්සෙල්ලා. ඉතින් මට පුළුවන්ද තාත්තට දනයක් දීලා පින් දෙන්න? ඔය වැඩේ ඔතනින් නතර කරන්න' කිව්වලු.

ඉතින් සයාඩෝ කියනවා අපිට අසුභ භාවනාවට පින් සිද්ධ වෙන්න හෝ නවසීවථිකයට පින් සිද්ධ වෙන්න හෝ ආචාර ධර්ම

කියලා ටිකක් රැකිලා තියෙනවා නේ. ඒ ටික නැතුව මොකක්ද දියුණුව කියන්නේ? ඒකද අපිට ඕනෑ වෙලා තියෙන්නේ? තිරිසනුන් අතර තියෙන ම්ලේච්ඡ ගතියද ඕනෑ වෙලා තියෙන්නේ? මේවා නිසා මේ භාවනාවට කට්ටිය කැමති නෑ. ඒක මාත් දන්නවා. මටත් ඒක වෙලා තියෙන එකක්. භාවනාවට කැමති එක නෙවෙයි, ඒකෙන් කොච්චර ආරක්ෂාවක් ලැබෙනවාද කියලා. එහෙම නැත්නම් අපේ පන්සලට ගියහම අපිට ඒක කොච්චර පෙන්නලා දෙනවද කියලා. මේක රහසක් තමයි. නමුත් බෞද්ධයෝ රකින දෙයක්. මේක නැත්නම්, අපිට මේ කරගෙන යන බ්‍රහ්මචරිය කරගන්න බෑ. නැත්නම් අපි ලෝකයට නිකන් විහිළු සපයන කට්ටියක් බවට පත් වෙනවා. උග්‍ර විදිහට කෙරුවොත්, මං ඉස්සෙල්ලත් කිව්වා වගේ, වැඩිපුරම අසුභය සහ මරණානුස්සතිය බැලුවොත්, සිය දිවි නසාගන්නත් යන්න ඉඩ තියෙනවා.

ආන්න ඒ දෙක මැදින් සමනය කරගෙන යෑම තමයි විපස්සනා කරනවයි කියල කියන්නේ. ඒ නිසා අරමුණක දරාගන්න බැරි, භාවනාවෙදි දරාගන්න බැරි දෙයක් මතු වෙනකොට 'මේ ශරීරයත් මේ වගේ නම්, අරමුණ විෂයෙහි කොහොම වෙන්න බැරිද?' කියලා ඒ සූදනම් ශරීරය හැදීමට හොඳ පූර්වාදර්ශයක් දෙනවා මේ නවසීවථික පබ්බය. ඒ අනුව බලනකොට මේ ශරීරයත් අන්තිමට සොහොනෙන් තමයි ඉවර වෙන්නේ, සත්තුන්ට තමයි මේක සාධාරණ වෙන්නේ, එතකල් තමයි අපි මේක නඩත්තු කරන්නේ කියන අදහසින් හැම මොහොතකම බලන්න 'මේ කය තියෙනවා. මම දැන් මෙතන. මම මැරිල නෑ. මට නින්ද ගිහිල්ලා නෑ. මට ක්ලාන්ත වෙලා නෑ' කියන එළඹ සිටි සිහිය, නැත්නම් ක්ෂණ සම්පත්තිය උපයාගැනීමට, උත්ප්‍රේරණයක් ඇති කරගැනීමට, උද්වේගයක් ඇති කරගැනීමට මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අද දවසේ දේශනා වාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නවසීවථික භාවනාව, එනම් මළ සිරුර කුණු වී යන ආකාරය මෙනෙහි කිරීම සමථ භාවනාවක් වශයෙන් මරණසතිය වෙනුවට වැඩිය හැකිද?

පිළි: කරන භාවනාවට යොදන නම කෝක වෙතත්, මේ දෙකෙන්ම කරන්නේ රාගය උත්සන්න වෙච්චි වෙලාවට පිළියමක් විදිහට, ගින්නක් හටගත්තහම වතුර වක්කරනවා වගේ වැඩක්. ඉතින් එතකොට ඒ ඒ භාවනාවෙදි ලැබෙන ආනිශංස වෙනස්. නවසීවථික භාවනාව වගේ එකක් වඩනකොට මොන තරම් ආනිශංස ලැබෙනවාද කියලා ගොඩාක් විස්තර සහිතව කියවගන්න පුළුවන් කාට හරි අවශ්‍ය නම් විශුද්ධි මාර්ගය පොතේ බුද්ධඝෝෂ ආචාරීන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ඒකෙ සඳහන් කරලා තියෙනවා මරණය සිහිපත් වෙනකොට හැම කෙනාම ප්‍රප්‍රමාද වෙනවයි කියලා. **අජ්ජේව කිච්චමාතප්පං කො ජඤ්ඤා මරණං සුවෙ** අද කළ යුතු දේ අදම කරන්න ඕනෑ. කවුද දන්නේ හෙට මැරෙයිද කියලා. ඒක බුද්ධ වචනයක්. ඒ නිසා අප්‍රමාදයට, පමා නොවී කටයුතු කිරීමට මරණානුස්සතිය හේතු වෙනවා. ඒක සමථ විදර්ශනා දෙකටම උදව් වෙනවා. මරණානුස්සති භාවනාවයි නවසීවථිකයයි දෙකේම සමාන රසයක් තියෙනවා ඒ අතින් බලනකොට.

ඒ වගේම මේ සියලු භවයන් කෙරෙහි - දෙවියෙක් වුණත් බ්‍රහ්මයෙක් වුණත් රජෙක් වුණත් සිටුවරයෙක් වුණත් මේ තත්ත්වය නම් කවදාක්වත් ඉක්මවන්න හම්බ වෙන්නේ නෑ. අපි මොන සැප සම්පත්, ආයු වර්ණ සැප බල ලැබුවත්, මේ අසුභය මරණය කියන එක ඉක්මවන්න බෑ. ඒ නිසා අභිරතියක් තියෙනවා නම් 'මම මේ පින් කරලා ලබන ආත්මේ අසවලා වෙනවා' වගේ කියලා, අන්න ඒවා පිළිබඳ පොඩි අවතක්සේරුවක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේම, මේ ජීවිතය මම කොහොම හරි රැකගන්න ඕනෑ. සත්තු මරාගෙන කාලා හරි කමක් නෑ, හූරගෙන කාලා හරි කමක් නෑ, පරිසර දූෂණය කරලා

හරි කමක් නෑ, ණය වෙලා හරි කමක් නෑ කියලා අර කරන ජීවිත නිකන්තියේ අඩු වීමක් සිද්ධ වෙනවා 'ජීවත් වෙනවා තමයි. කොහොම කළත් ඉතින් අන්තිමට ඔය මිනී පෙට්ටිය විතරනේ ඉතුරු වෙන්නේ' කියලා. එක්කෙනෙක් කියනවා කොච්චර සල්ලි හම්බ කළත් මිනී ඇඳුමේ සාක්කු නෑ කියලා. පර්ස් එක ගෙනාවට පර්ස් එක දගන්න තැනක් නෑ. ජීවිත නිකන්තිය ඉවර වෙන්නේ එතකොට 'මොන නැටුම් කෙළියක්ද මේ?' කියලා. ඒ වගේම, පුදුම බයක් තියෙනවා නේ මරණයට. නිතර සොහොන් පිට්ටනියට යන එක්කෙනා ගැන කතා කළොත්, සොහොන් පල්ලෙකුට, මිනී දවන මනුස්සයෙකුට මිනියක් දැක්කහම එච්චර කලබලයක් බයක් නෑ නේ. තව එකකින් තව එකක් එනවා. තව එකකින් තව එකක් එනවා. ඒ වගේ, මිනියක්ම බලබලා බලබලා ඉන්න මනුස්සයාට මරණ බය කියලා එකක් නෑ. දැන් අපේ අම්මලා තාත්තලා අපි පුංචි කාලේ මළ ගෙවල්වලට යන්න දෙන්නෙ නෑ හොඳ නෑ කියලා. සුභ දේවල් විතරයි පෙන්නන්නේ. නමුත් මරණ භයෙන් මිරිකිලා මැරෙනවා.

නමුත් මරණ භය ක්‍රමයෙන් අඩු වෙනවා මරණානුස්සතිය වඩනවා නම්. ඒ වගේම, නවසීවථිකය වඩන කෙනා මිනියත් එක්කම නේ ඇසුර තියෙන්නේ. මරණය නිතර සිහිපත් වෙනවා. ඒ නිසා ගොඩාක් දේවල් රැස් කරගත්තට මැරෙනවා. ඒක නිසා කියනවා,

ගලක් නම් පැලෙති පුපුරති දිරා යති
මලක් නම් පිපෙති පරවෙති පෙති හැලෙති
ගඟක් නම් ගලති මුහුදට ගලා යති
වළක්වන්න බැරි මේ මරණයේ හැටි

රැස් කරන්න හිතෙන්නෙ නෑ. වස්තු භෝග රැස් කරගන්න හිතෙන්නෙ නෑ. මොකද, කොයි වෙලාවේ උලක් උඩ, පිලක් උඩ මැරෙන්න වෙයිද දන්නෙ නෑ.

එතකොට සන්නිධිය කියන එක? බටහිර රටවල්වල තියෙන්නේ පුදුමාකාර දේශ සීමා අරගල නේ. මරාගන්නවා නේ. මැරෙන්නෙ නැතුව ඉන්න හදනවා වගේ නේ. සන්නිධි කරන ගතිය මේවා දිහා බලනකොට එන්නෙ නෑ. ඒ වගේම, **විගතමලමච්ඡර**

ගතියක් - මසුරුකමට රැස් කරගෙන ඉන්න පිටරටවල සමාජයේ පළවෙනි 1% ක් ජනතාව, ජනතාවගේ 50% ක් ආර්ථිකය සම්පූර්ණ කාබාසිනියා කරනවා. ඉතුරු 99% ක්ම ඉතුරු ටික උලා කාලා තමයි ජීවත් වෙන්නේ. අප්‍රිකාව ගත්තොත්, ආසියාව ගත්තොත්, අපි ඉතාම නීච තත්ත්වයට පත් වෙලා තියෙනවා සූරා කෑම නිසා. ඒ ඇත්තෝ ඒකට ගැළපෙන විදිහට තමයි නීති හදන්නේ. මේකෙ නෑ. රොබට් නොක්ස් ලියල තියෙනවා ලංකාවේ කවමදක්වත් මනුස්සයෙක් බඩගින්නේ මැරිලා නැතිලු. අහල ගම් හතක මැරෙන්න දෙන්නෙ නෑ. ඒක ලැජ්ජාවක් අපිට. ඒ නිසා මසුරු මල නැතුව අපි දෙන්න පෙළඹෙනවා. මරණානුස්සතිය වැඩුවත් නවසීවථිකය වැඩුවත් මේක ඇති වෙනවා.

ඒ වගේම, ටිකක් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා අපි කොච්චර ස්ථාවර ගිණුමක සල්ලි තැන්පත් කළත් කොච්චර සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි කෙරුවත් දිරනවා, කුණු වෙනවා, ගුල්ලො ගහනවා, මැරෙනවා කියන අනිච්ච සංඥුව හිතේ පැලපදියම් වෙන්න පටන් අරගන්නවා. අපි හදන ව්‍යවස්ථාවල හෙම, අපි කරන සමිති සමාගම්වල හෙම, පුදුම විදිහට අපි ස්ථාවර දේවල් නේ හදන්න හදන්නේ. මොනම දේකවත් ස්ථාවරත්වයක් නෑ. ඒ කොයි එකත් සුළිසුළඟට ලක් වෙන්නා වගේ අනිච්චයි. ඒ දුක, අනිච්ච එනකොටම අනිත්‍යතාව පෙන්නන දුක, දරථය, පරිළාහය දරාගන්න බෑ සමහරෙකුට. බුද්ධාගම හොඳට ඉගෙනගෙන මරණානුස්සතිය, අසුභය වඩන එක්කෙනාට මේක දරාගත යුත්තක්, මේක බුදු බණක් බව තේරෙනවා. ඒ අනුව එයාට අනාත්ම භාවය තේරෙනවා 'මේක මට වළක්වන්න බෑ' කියලා.

අන්න ඒ වගේ ගැඹුරක් මරණානුස්සතිය සහ නවසීවථිකය ගැන බණ අහලා පුරුදු වෙච්චි, චින්තාමය ඥාන තියෙන කෙනාට ලබාගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක නිකන් භාවනා කරන්නෙ නැතුව, භාවනාමය අත්දැකීමකින් තොරව මෙහෙම වේවා! මෙහෙම වේවා! කිව්වට හුඟදෙනෙකුට ලැබෙන්නෙ නෑ. මොකද, ලංකාවේ හුඟක් නිදර්ශන තියෙනවා ඒ විදිහට නියමිතව භාවනාව හරියට කරන්නෙ නැති නිසා. ඒ කට්ටියගේ දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ මරණ මොහොතෙදි භය නැතුව මරණෙට මූණ දෙනවාද කියන එක තමයි.

හරියට භාවනාව යනවා නම්, අපිට කියන්න පුළුවන් අපි ජීවත් වෙන්නේ මරණය සැලසුම් කරගෙන. මරණයට භය නැතුව ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් බලන්න ඔය ආනිශංස ටික මරණානුස්සති භාවනාවේ සහ නවසීවථිකයේ තියෙනවාද කියලා. තමන්ටම ඒ ප්‍රශ්නයට උත්තරේ බලාගන්න ඉඩ තියලා මම නිහඬ වෙනවා.

18 | නවසීවථික භාවනාව

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං භික්ඛවෙ, භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි අපගතසම්බන්ධානි දිසාවිදිසාසු වික්ඛිත්තානි අඤ්ඤෙන හත්ථට්ඨිකං අඤ්ඤෙන පාදට්ඨිකං අඤ්ඤෙන ගොප්ඵට්ඨිකං අඤ්ඤෙන ජඞ්ඝට්ඨිකං අඤ්ඤෙන ඌරුට්ඨිකං අඤ්ඤෙන පිට්ඨිට්ඨිකං අඤ්ඤෙන කටට්ඨිකං අඤ්ඤෙන ඛන්ධට්ඨිකං අඤ්ඤෙන ගීවට්ඨිකං අඤ්ඤෙන දන්තට්ඨිකං අඤ්ඤෙන සීසකටාහං. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: 'අයම්පි ඛො කායො එවංධම්මො එවම්භාවී එතං අනතීතොති'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි අදත් ඉස්සරහින් තියාගත්තේ සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරපු නවසීවථිකයේ එක්තරා පබ්බයක්. මම හිතුවා ඒ ටික විස්තර කරනකොට ඉස්සරහට කියන්න තියෙන බණට ඒකෙන් ආදර්ශය, එහෙම නැත්නම් අදාළ භාවය වැඩි වෙයි කියලා.

ඒ ඉදිරිපත් කරපු කොටසේ තියෙන්නේ යම් කිසි කෙනෙක් මළ සොහොන් පිටියක දලා තියෙන මිනියක් දිහා බලනවා නම්, ඒ බලන අවස්ථාවෙදි ඒ මළමිනියේ මස්, නහර, ලේ ඔක්කොම හිඳිලා, ඇටසැකිල්ල විසිරී ගිහිල්ලා **අට්ඨිකානි අපගතසම්බන්ධානි.** ඒ කියන්නේ සත්තු කනකොට වැඩි වේලාවක් තියෙන්නෙ නෑ අස්ථි පඤ්ජරයක්

වශයෙන්. විසිරිලා යනවා. **දිසාවිදිසාසු** එහෙට ඇදගෙන ගිහිල්ලා, මෙහෙට ඇදගෙන ගිහිල්ලා. එතකොට අත් ඇට වෙනමම, පා ඇට වෙනමම, ජඞ්ඝා ඇට වෙන වෙනම, කටේ ඇට වෙන වෙනම, පිටේ ඇට වෙන වෙනම, ඔළු කට්ට වෙන වෙනම දකිනවා. එතකොට හරි අමාරුයි සොහොන් පිට්ටනියකදි අර කලින් හිටිය පුද්ගලයා දකින්න. මොකද, තැන්තැන්වල විහිදිච්ච ඇට ටිකක් තමයි දකින්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් සොහොන් පිට්ටනිවල බොහෝ ඇට තියෙන නිසා, මේ පුද්ගලයා කවුද? අනිත් පුද්ගලයාගේ කෑලි මොනවාද? කියලවත් තෝරගන්න බැරි තරම් පුද්ගල සංඥාව සම්පූර්ණයෙන්ම අයින් වෙලා, මෙතන අට්ඨික සංඥාවක් එන්නේ. ඒත් අස්ථි පඤ්ජරයක් නෑ මෙතන. තැන්තැන්වල විසිරිලා. එතකොට කවුරු හරි හොයලා බලන්න ඕනෑ මේ පුද්ගලයාට අවශ්‍ය ඇට ටික කොයි කොයි ඒවාද කියලා. ඒ තරමටම ආයෙත් පඨවි ධාතුව, පඨවි ධාතුවට සම්බන්ධ වෙලා. ඉතින් ඒ සම්බන්ධ වුණාට පස්සේ ඒ බලන කෙනාටවත් ඒ මිනිය හපා කන සත්තුන්ටවත් එහෙම චාරයක්, චරියාවක් ඇත්තෙ නෑ. එතකොට මේ කෙනා නිතිපතා මිනියක් දිහා බලාගෙන මේ ඇට අතර සම්බන්ධතාව නැති වෙන තාක් කල් දිගටෝම චරණය බැලුවා නම්, රචනය බැලුවා නම්, ඒ කෙනාට තේරෙනවා අර පුද්ගලයෙක් කියලා ගත්ත දේ වෙනුවට දැන් පණ නැති දෙයක් බවට පත් වුණා විතරක් නෙවෙයි, මේකෙ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයක්වත් නෑ. අර සැකිල්ල නැති වෙනවා. අර රාමුව, පඤ්ජරය නැති වෙලා යනවා.

ආන්න එහෙම බලනකොට, අපි ගිය පාර කිව්වා වගේ, ඒ කෙනාට විවිධාකාර ආශාවල්, තණ්හාවල්, මේවට තියෙන කැමැත්තවල් වෙනුවට, මේ ඇටවල පේන්න තියෙන ආදීනවය පේන්න පටන් අරගන්නවා. 'මෙච්චා නේ, මේ ජීවත් වෙන පුද්ගලයෙක්ගේ ඇඟ ඇතුළේ ඇටසැකිල්ලක් තියෙනවා'. එතකොට බයක් ඇති වෙන්නෙ නෑ. එතකොට ඒක ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය කරන්නා වූ ලීවර පද්ධතියක් විදිහට, යන්තරයක් විදිහට වැඩ කරනවා. දැන් සොහොන් පිටියේ දල තියෙන ඇට දකිනකොට පේන්නේ ඒක පිළිකුළට, අවපාටට, පඨවි ධාතුවට නිමිත්තක් වෙලා තියෙනවා. අර

පුද්ගල සංඥාව නැති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් එදා මෙදාතුර කෙනෙකුගේ මිනියක් දිහා, නැත්නම් සොහොන් පිටියේ හෙළන ලද මිනියක් දිරා යන මේ අවස්ථාවට පත් වෙනකොට, අර නිත්‍ය සංඥාව, එහෙම නැත්නම් යම් කිසි හැඩයක්, ආස්වාදජනක ගතියක් තිබුණා නම්, ඒක සම්පූර්ණ බොඳ වෙලා ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. මේ වගේ දෙයක් - මේ මළමිනියක් සොහොන් පිටියක දාලා තියෙනකොට මළමිනියට සිදු වෙන විකාර වගේ රූපයක්, විකාරරූපී අවස්ථාවක්, ආකාර විකාර බවට පත් වෙන බවක්, ඕනෑම කෙනෙක් ඕනෑම කර්මස්ථානයක් කරගෙන භාවනා කරනකොට පේන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් ඒ කෙනා 'මේක නිත්‍යයි, මේක සුඛයි, මේක සුභයි, මේක මෙහෙමම වෙන්න ඕනෑ' - කොටින්ම කියනවා නම් නිමිත්තක් වෙන්න ඕනෑ කියල කිව්වා නම්, ඒ නිමිත්ත තමන් හිතන ආකාරයට නැතුව වෙනස් ආකාරයක් බවට පත් වෙනවා. ආන්න ඒ වෙනත් ආකාරයක් බවට පත් වෙනකොට අර මිනියක් දැකලා, විසිරිලා ගිය ඇට ටික දැකලා, ඒ අදහසත් එක්ක බුදු බණක් සම්බන්ධ වෙලා ආවොත්, මේ නවසීවථිකයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදපු දේ භාවනාවට සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් වෙයි.

ඉතින් මම අදත් බලාපොරොත්තු වෙනවා අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු. අපි හැමෝටම එකම අරමුණක් වෙන්න ඕනෑ නෑ. නමුත් සම්මුතියක් විදිහට අපි ආනාපානය බලනවයි කියලා හිතමු. නැත්නම් ජීවත් වෙන කෙනාගේ මේ තියෙන වායෝ පොට්ඨබ්බ ධාතුව නිසා සිදු වෙන පරිදි නාස් පුඩු පුරවාගෙන, පීරාගෙන, එළියට පහළියට, ඇතුළට යන හැටි. නැත්නම් මේ හුස්ම ගැනීම නිසා තමන් ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම්වලට ආශ්වාසයත් සමග තෙරපුමක් ඇති කරන හැටි. ඊට පස්සේ ප්‍රශ්වාසයක් සමග ඒක ඉහිල් වෙලා යන හැටි. එතකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ලොකු වෙනසක් ආරම්භයේදීම දැකගන්න පුළුවන් මේ සම්බන්ධ වෙන පිරිසට. නමුත් මං ආරාධනා කරනවා අපි ඒක වෙනදට වැඩිය ටික වේලාවක් තියාගෙන හිටියොත් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට සිදු වෙන, ඇතුල් වීමෙන් පිට වීමට සිදු වෙන, පිම්බීමෙන් හැකිළීමට සිදු වෙන මේ ප්‍රධාන වෙනස්කම අතරේ, ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට කොච්චර වෙනසක් වෙනවාද? ප්‍රශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට

කොච්චර වෙනසක් වෙනවාද? පිම්බීමෙන් පිම්බීමට කොච්චර වෙනස් වීමක් වෙනවාද? හැකිළීමෙන් හැකිළීමට කොච්චර වෙනස් වෙනවාද? කියලා තවත් උපමානයක්, තවත් පැතිකඩකින් බලන විදිහට අපි වාඩි වෙලා පොඩ්ඩක් බලමු.

ඒ කියන්නේ වැඩි වේලාවක් එකම අරමුණකට මූණට මූණ දලා ඉන්න ගමන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ වෙනස විතරක් නෙවෙයි, ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට වෙනස් වෙන හැටිත් බලනාසුලු සූදනම් ශරීරයක් හදගන්න හොඳට පට්ටල වෙන්න. පට්ටල වෙලා, ඇස් දෙක වහගෙන, කය සමබර කරගෙන, ස්වාභාවිකව හුස්ම යන්න අරින්න. හුස්ම කෘත්‍රිමව හසුරුවන්න යන්න එපා. එහෙම හැසිරෙව්වොත් ඒක නෙවෙයි අවශ්‍ය. සොහොන් පිටියෙ දල තියෙන මළමිනිය අපි හසුරුවන්නෙ නෑ. ඒක දිරන හැටි බලනවා. ජරාවට යන හැටි බලනවා. ඒ වගේ හුස්මටත් ස්වාභාවිකව වෙන්න ඇරලා, අපි පොඩ්ඩක් බලාගෙන ඉඳිමු අර වගේ වෙනස්කමක් අපි යම් පෙර කරන ලද පින්වල හේතුවෙන්, අපේ ක්‍රම සහ විධිවල දක්ෂතාව හේතුවෙන් දැකගන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා. අපි බලමු ඊට පස්සෙ ඒක නවසීවථිකයට සම්බන්ධ කරලා දේශනාව ආරම්භ කරන්න. සියලුදෙනාට තමන්ගේ හුස්ම, නැත්නම් ආශ්වාස අරමුණ වෙනදට වඩා ගැඹුරෙන් දැකගන්න ලැබේවා! කියලා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති.)

අපි සුළු වේලාවක් මේ විදිහට වාඩි වෙලා, මනසිකාරය කය ඇතුළට තබාගෙන, අරමුණ මූණට මූණ දලා තියාගෙන ඉන්නකොට මේ නවසීවථික පබ්බයේ පෙන්නන්න හදන විදිහට ඒක සුණුවිසුණු වෙලා කැඩිකැඩී යනවා, බිඳිබිඳී යනවා, විනාශ වී යනවා කියන කාරණාව අපි මේ ආදරය කරන, ප්‍රේම කරන ආනාපානයට වෙන හැටි. එහෙම දෙයක් යම් ආකාරයකින් භාවනාවෙදි සිද්ධ වුණොත් ඒක කොහොමද අපි ගළපාගන්නේ? කොහොමද කමටහන ශුද්ධ කරගන්නේ? කියන එකයි මම මේ ඉතුරු කාලයේදී සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

අපි විශේෂයෙන්ම නවසීවථික පබ්බයේ අවස්ථා 2 කදී සාකච්ඡා කළ කරුණුවල සම්පිණ්ඩනයක් ගත්තොත්, අපි අනුමාන ඥනයක් ගොඩනගාගන්නවා. ඒකෙන් තමයි මේ කරන භාවනාවේ පෙළගැස්ම, රචනය සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඉදිරිපත් කරපු හැටියට මරණය දැක්කා නම්, මරණයක් තියෙනවා නම්, අමරණීයත්වයක් තියෙන්නෙ ඕනෑ. ඒ නිසා මරණය ඒකාන්තයි. ඒක කවුරුත් දන්න දෙයක්. සියලුමදෙනාගෙන් අපිට වෙන් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒක නිසා මේ මරණයේ අනිත් පැත්ත - අමරණීයත්වය කියන එකක් තියෙන්න ඕනෑ කියන එක තමයි බුද්ධාගමේ පෙන්නන 'හැකි සංඥව'. එහෙම නැත්නම් ධනාත්මක චින්තනය කියලා නව වචනයක් තියෙන්නේ. මරණයක් තියෙනවා නම් අමරණීයත්වයක් තියෙන්න ඕනෑ. මෙන්න මේ අමරණීයත්වය නැති කරමින්, ඇයි මේ මරණීයත්වයෙන්ම අපේ සංසාරේ මෙතෙක් කල් කෙළවර වුණේ? නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අවසානයේ සඳහන් කරන ඒකාන්තයෙන් ලැබිය යුතු ඒ ඵල නොලැබී අපිට මරණයෙන්ම කෙළවර වෙන්න වුණේ මොකක්ද? හේතුව වශයෙන් අපි ඉදිරිපත් කළේ ඉපදීමක් තියෙනවා නම්, මරණයක් එන එක වළක්වන්න බෑ. ඒ නිසා අපිට යම් හෙයකින් නැවත ඉපදීම සඳහා අවශ්‍ය කරන ප්‍රභවයක් ශක්තියක් තියෙනවා නම්, ඉපදෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන් මැරෙනවා.

ඒක නිසා අපිට සිද්ධ වෙනවා අමරණීයත්වයට යෑමට නම්, මරණය නතර කරන එක නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නේ. උත්පත්තිය නතර කරන එක. ඒක අනුමාන ඥනවලටයි වැටෙන්නේ. සූතමය වශයෙන් කාටවත් කියල දෙන්නත් බෑ. භාවනාවෙන් ඇස්පනාපිට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නත් බෑ. අනුමාන ඥනයකින් කියනවා ජීවිතයක් කියලා තියෙනවා නම්, මරණයක් තියෙනවා. මරණයක් තියෙනවා නම්, අමරණීයත්වයක් තියෙනවා. ජීවිතයට, නැත්නම් මරණයට හේතු වෙන්නේ ජීවිතේ උත්පත්තිය. ඉතින් උප්පත්තිය නැති කරන්න නම්, එහෙම නැත්නම් අමරණීයත්වයට යන්න නම්, අපි බලන්න ඕනෑ ඇයි මේ අපි නැවත නැවතත් සංසාරේ උපදින්නේ කියලා. ඒකට බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් කරන්නේ, භවයට හේතු වෙන්නේ පුරුෂ භාවය

හෝ ස්ත්‍රී භාවය හෝ සංසාරෙ පුරාවට කර්ම තියෙන තාක් කල් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා අපේ යම් තාක් කර්ම තියෙනවා නම්, ඒ කර්ම රැස් කරන තාක් කල් මතු භව, මතු ජීවිත ලබනවා. ඉතින් ඒ විදිහට අපි හිතමු මේක සූතමය ඥනයක් වශයෙන් තේරුම් අරගෙන අපි කර්ම අඩු කරන්න, රැස් කරන එක නතර කරන්න කටයුතු කරන්න බැරි ඇයි අපිට කියලා. ඒකට හේතුව, මේ කර්ම රැස් කිරීම සඳහා අපි කරන කටයුතුවල තියෙන ආදීනව පක්ෂය අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. අපි ඒවා හැම එකක්ම සුභයි, සුඛයි, ආත්මයි කියලා තමයි අරන් තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපිට කර්ම රැස් කිරීමේ නොතිත් ආශාවක් තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටි කාලේ මේ කාරණාව තේරුම් අරගත්ත තවත් ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් වශයෙන් හිටපු ජෛන නායක මහාවීරගේ ඉගැන්වීමෙත් තියෙනවා කර්ම ක්ෂය කිරීම කියලා. ඒගොල්ලෝ කර්ම ක්ෂය කරන්න පඤ්චතප ක්‍රම ආදී දේවල් කළා. මොනවක්වත්ම කරන්නෙ නැතුව බිම වාඩි වෙලා, පරණ කර්ම ගෙවන් කිරීම සඳහා හතරපැත්තෙන් ගිනි ගොඩවල් හතරක් පත්තු කරගෙන, සූර්යයා පායලා තියෙන වෙලාවේ ඒක 5 වෙනි ගිනිමැලය බවට පත් කරගෙන ඒක දරාගෙන ඉන්නවා. වර්තමානේ කර්ම රැස් කරන්නෙ නෑ, නමුත් අර පෙර කර්ම ක්ෂය වෙනකල් කියලා. මේ කර්ම තියෙනකල් නේ උපදින්නේ. මේකයි කර්ම ක්ෂය කිරීමේ ක්‍රමය කියලා ඒගොල්ලෝ කර්ම රැස් කිරීම දුරුවන් කිරීමට, කර්ම ක්ෂය කිරීමට උත්සාහ කළා.

ඒ විදිහට කටයුතු කරද්දී දවසක් සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ ආරාමයකට ගිහිල්ලා බලනකොට ඒගොල්ලෝ විවිධාකාරයෙන් කර්ම ක්ෂය කිරීම කරනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කට්ටියගෙන් අහනවා මේ මොකද කරන්නේ? කියලා. ඒගොල්ලො කියනවා අපේ ආගමේ හැටියට අමෘතය ලබන්න නම් මෘතය තේරුම් අරගන්න ඕනෑ. මෘතයක් තියෙනවා නම් අමෘතයක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ අමෘතයට යන්නෙ නැතුව අපි මෘතයට යන්නේ කර්ම තියෙන නිසා. අපි කර්ම ක්ෂය කිරීම කරනවා. එතකොට අපි මොකද කරන්නේ? මේ හතර පැත්තෙන් ගිනිමැල හතරක් පත්තු කරගෙන තද අව්වේ තැවෙනවා.

නැත්නම් තනි කකුලෙන් හිටගෙන ඉන්නවා. නැත්නම් බල්ලෙක්ගේ වගේ ව්‍රත රකිනවා. එහෙම නැත්නම් හරකෙක්ගේ වගේ ව්‍රත රකිනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා දැන් අවුරුදු කීයක්ද? කියලා. ආ.. දැන් අවුරුදු 5 ක්, 6 ක්, 7 ක්, 8 ක්. එතකොට මේ අවුරුදු 5. 6, 7, 8 නිසා කොච්චරක් කර්ම ගෙවුණද කියල දන්නවාද? කියලා. ඒගොල්ලො මූණෙන් මූණ බලාගන්නවා. වැඩේ කරලා තියෙනවා. කර්ම ක්‍ෂය කිරීමක් කරලා තියෙනවා. ගෙවිච්ච ප්‍රමාණය දන්නෙ නෑ. පටන්ගන්නකොට ආරම්භක ශේෂය දන්නවද? කියල අහනවා. නෑ. දැන් කොච්චරක් ගෙවුණද කියල දන්නවද? නෑ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේක කෙළවරක් වෙන්න බෑ නේ. ඒ නිසා මේ පඤ්චතප ක්‍රම වගේ දේකින් කර්ම ක්‍ෂය කිරීමක් කරන්න බෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වෙනුවට උගන්වන ක්‍රමය මජ්ඣිම නිකායේ දේවදහ සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා. අපි මේ ඇහුම්කන් දෙන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ කියාපු දේට. අපි දැන් පොඩ්ඩකට ඉස්සෙල්ලා වාඩි වෙලා හිටියා නේ. ඒ වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවක අපි අත පය හොල්ලන්නෙ නැතුව කතා කරන්නෙ නැතුව ඉන්නකොට අපි කියනවා ශීලය ආරක්ෂා වෙනවයි කියලා. ඒ ශීලය ආරක්ෂා වෙනවා කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ වීතික්‍රමණය වෙන, සමාජ නීති උල්ලංඝනය වෙන මට්ටමේ කෙලෙස් ඇති කරන්නෙ නෑ අපි. ජීවිතයක ශීලවන්ත භාවය කියල කියන්නේ විශාල දෙයක්. කොච්චරද කියනවා නම්, ඔක්කොම සිල් රකිනවා නම් මුළු සමාජයම නිවන් දැක්කා වගේ. සමාජයේ සියලුදෙනාම සිල් රකිනවා නම් ඒ සමාජය නිවන් දැක්කා වගේ. ඒ තරම්ම ලොකු වෙනසක් ඇති කරනවා ආචාර ධර්මවල. අපි කතා කරන්නේ සමාජයක් ගැන නෙවෙයි නේ. තමන් ගැන. දැන් මේ වාඩි වෙලා යම් වෙලාවක මේ යෝගාවචරයාගේ හිත - අපි ඉස්සෙල්ලා කයයි වචනයයි නේ තැන්පත් කළේ - හිතත් දන්න අරමුණකට ආවයි කියලා හිතමු. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හිටියා. ආශ්වාසය වෙලාවෙදි ආශ්වාසය බව දන්නවා. ප්‍රශ්වාසය වෙලාවෙදි ආශ්වාසය නෙවෙයි ප්‍රශ්වාසය කියලා දන්නවා. එතකොට ඒ දන්න නික්ලේශී අරමුණක, දන්න නැවත නැවත ඇති වෙන අරමුණක, දන්න

නොමිලේ ලැබෙන අරමුණක හිත පවත්වනකොට කයෙන් කෙලෙස් වෙන්නෙත් නෑ, වචනයෙන් කෙලෙස් වෙන්නෙත් නෑ. දැන් හිතත් තියෙන්නේ දන්න අරමුණක නිසා, වෙනවා නම් වෙන කෙලෙස් ප්‍රමාණය ඉතාම සීමිතයි. බොහොම ටිකයි.

අන්න එතනදි බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා දැන් මේ කෙනාගේ **අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදය** තාම නූපන් අකුසල් නොඉපදවීම පිණිස මෙයා කය හොල්ලන්නෙ නැතුව වචන කතා කරන්නෙ නැතුව, කය වචන දෙක හික්මවාගෙන අරමුණක හිත පවත්වනකොට සහතිකයක් දෙන්න පුළුවන් නූපන් අකුසල් නොඉපදවීම සිදු වෙනවයි කියලා. නමුත් මෙතන ඉන්න කට්ටිය භාවනා කරනකොට දකිනවා ඇති අපේ හිත ඇත්තටම ආනාපාන අරමුණේ තිබ්බත් අපේ හිත පිම්බීම හැකිළීම අරගෙන ඒ අරමුණේ තිබ්බත් ඉන්න ඉරියව්වේ පවත්වාගෙන ගියත්, එහෙම කරගෙන ඉන්නකොට කයේ වේදනා දැනෙනවා. බාහිරයෙන් ශබ්ද ඇවිල්ලා කරදර වෙනවා. නැත්නම් හිතට සිතුවිලි ඇවිල්ලා කරදර වෙනවා.

එතකොට අපිට පේනවා දැන් මේ වෙලාවේ කර්ම රැස් කිරීම නොකළාට, සන්තානගතව තිබුණු කර්ම බීජ ඒ වෙලාවෙදි එළිදැක්වීම සිදු වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා කලබල වුණොත් 'මං මේ නිශ්ශබ්ද තැනකට ආවේ මේ කරදරයක් නැතුව භාවනා කරගෙන යන්න. ඔන්න බලන්න මෙතන ඉන්න කට්ටිය එක්කො ශබ්දයක් කරනවා. එහෙම නැත්නම් මට වේදනාවක් දැනෙනවා. සිතුවිලි එනවා' කියලා, අර පරණ කළ කර්ම ඉස්මතු වෙන වෙලාවේ හිත නරක් කරගත්තොත් අලුතෙන් කර්ම රැස් වෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි මට කියන්න ඕනෑ එක කාරණාවක්. අපි කොච්චරක් නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමට කටයුතු කළත්, සාර්ථක වුණත් උපන් අකුසල් තියෙනවා නේ. එව්වා මතු වෙනවා. අන්න ඒ මතු වෙන වෙලාවෙදි යෝගාවචරයා ඒ කර්ම ගෙවෙන්න නම්, එව්වා පිළිබඳව හිත් නරක් කරගන්න එපා. එව්වා ගැන අනම් මනම් දේවල් කරන්න ගිහිල්ලා

අලුතෙන් කර්ම රැස් කරන්න එපා කියන එක තේරුම්ගත්තා කියල හිතමු. අපි එතකොට කියනවා කමටහන් ශුද්ධ වුණයි කියලා.

කොච්චර අපි කීකරුව භාවනාවක් කරලා හිත ප්‍රශස්ත අරමුණක, නැවත නැවතත් සිදු වෙන අරමුණක, නොමිලේ ලැබෙන අරමුණක, කෙලෙස් නූපදන අරමුණක තිබ්බත් පරණ අකුසල් මතු වෙන්න පුළුවන්. අන්න එව්වට හිත් නරක් කරගන්නෙ නැතුව මෙයා ගත කරනවා නම්, එතකොට නූපන් අකුසලුත් නෑ, සන්තානගතව තිබ්ච්ච යම් අකුසල් වගයක් තිබුණා නම්, ඒක නැති කිරීමට ව්‍යායාමයකුත් කරනවා.

එහෙම ඉන්න වෙලාවෙදි අපි හිතමු මෙයාට රාග අදහසක් ආවයි කියලා. හොඳට භාවනාව යනවා. ඇතුළෙන් රාග අදහසක් එනවා. එතකොට එයා දන්නවා මේ රාග අදහස නිසා මට චේතනාවක් පහළ වුණත්, වචනයක් කතා කළත්, ක්‍රියාවක් කළත් මගේ සිල්වන්ත ජීවිතේට භාවනා ජීවිතේට ගැළපෙන්නෙ නෑ. මට ඒ වෙලාවේ එක්කෝ නවසීවථිකය මෙනෙහි කරලා, නැත්නම් අසුභය මෙනෙහි කරලා, අර මතු වෙන රාග අදහස - ඒක සමහර විට කාමමිථ්‍යාචාර අදහසක් වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් කාමච්ඡන්දය වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් කාමරාග අනුසය වෙන්න පුළුවන් - ඒක නතර කරගන්න පුළුවන් නම්, එයාට කියන්න පුළුවන් ඔන්න වල්මත් වෙච්ච හිත නැවතත් අරමුණට ගේන්න පුළුවන් වුණා මේ අසුභයේ පිහිටෙන්, නවසීවථිකයේ පිහිටෙන්, පිළිකුලේ පිහිටෙන් කියලා ආයෙත් ගෙනැල්ලා ආනාපානයේ තියාගන්න.

ඔහොම තියාගෙන ඉන්නකොට වෙනදට වැඩි වේලාවක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ඉන්න පුළුවන් නම්, අර මම පටන්ගන්නකොට කිව්වා වගේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතර වෙනස විතරක් නෙවෙයි, **දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති** කියලා ශ්‍රී මුඛ දේශනාවේ සඳහන් වෙලා තියෙන පාඨය වගේ ක්‍රමයෙන් මේක **රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති** කියන විදිහට ආශ්වාසයේ කෙටි බවක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේම, දීර්ඝව වැටිච්ච ප්‍රශ්වාසයත් ඒ සියලු බාහිර කරුණු සීහෙනවා නම්,

පෑහෙනවා නම්, කයේ තැන්පත්කමක් ඇති වෙනවා නම්, කෙටි **(රස්ස)** ප්‍රශ්වාස ඇති වෙන්න පුළුවන්. මේක යෝගාවචරයා දකිනවා නම්, මේක යෝගාවචරයා අත්දකිනවා නම්, මේක යෝගාවචරයා කමටහන් වාර්තාවට ලියනවා නම්, එයාගේ නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමේ දක්ෂකමක් පේනවා. ඒ වගේම, අමතරින් ඉපදුණා නම් උපන් අකුසලයක් නිසා යම් බාධාවක්, ඒකත් මගහරවලා දිගට අරමුණට මූණට මූණ දලා මුලිච්චි කරගෙන වැඩි වේලාවක් ඉන්න පුළුවන් බවට ලකුණ තමයි හිත් නරක් කරගන්නෙ නෑ හිත පිට ගියයි කියලා, ශබ්දයක් ඇහුණයි කියලා, වේදනාවක් ආවයි කියලා. අන්න එතකොට ආනාපානයේ නොදක්ක පැත්තක් තමයි මේක හෙමීහිට කෙටි වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මෙතෙන්දි මට හිතුණා මෙන්න මේ සම්බන්ධතාව පෙන්නලා දෙන්න. මේ විදිහට හුස්ම සියුම් වෙනකොට මේ හුස්ම ධාරාව ක්‍රියාවක් නෙවෙයි ක්‍රියාවලියක් වගේ පේනවා. හුස්මක් ඇතුළේ හුස්ම දහස්ගාණක් තියෙනවා. කැඩිකැඩී කැඩිකැඩී තමයි ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන්නේ. කැඩිකැඩී කැඩිකැඩී තමයි ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන්නේ. අර අස්ථි පඤ්ජරය විසිරිලා හැම තැනම ඇට කැබලි විසිරී තියෙන්නා සේ, ආශ්වාසය කියල කියන්නේ ආශ්වාස ධාරා රාශියක්. ප්‍රශ්වාසය කියල කියන්නේ ප්‍රශ්වාස ධාරා රාශියක්. එහෙම යෝගාවචරයෙක් තේ එකක් බොන්න අත දිගහැරලා කෝප්පෙ ගන්නකොට එයාට තේරෙනවා මේ දිගහරින අත එක දිගට එක ක්‍රියාවක් කරනවා නෙවෙයි. දීර්ඝ ක්‍රියාවලී රාශියක් කරනවා. එතකොට ඒවා කැඩිකැඩී කැඩිකැඩී කෑලි කෑලි තමයි යන්නේ. ඉතින් ඒක දකිනකොට නවසීවථිකයේ **අට්ඨිකානි වික්ඛිත්තානි** කියන දේ දැකලා නැත්නම් භය වෙනවා. භය වෙන්න දෙයක් නෑ. එහෙම තමයි. හොඳට ළං වෙලා හොඳට උත්සන්නව ආසන්නව බැලුවොත් මෙතන තියෙන්නේ සමූහයක් එකතු වෙලා කලාපයක් වශයෙන් පේනකොට එක හැඩයක්. කලාපය විසිරිලා, කලාපය විසිතුරු වෙලා පතුරු ගහලා බලනකොට එක හැඩයක්. මේකෙන් අර කලාපය ඇතුළේ තියෙන දේවල් පතුරු ගහලා විසිතුරු කරලා බලන එක අපේ ත්‍රිපිටකයේ නිදර්ශන රාශියක් මාර්ගයෙන් පෙන්නල දීලා තියෙනවා. එතකොට අර සමස්තයට

තියෙන කෑදරකම, සමස්තයට තියෙන ඇල්ම, සමස්තයට තියෙන ප්‍රිය මනාප භාවය අර විසිරී ගිය දෙයෙහි නෑ. මේක හුඟක් භාවනා කරන ඇත්තන්ට සිද්ධ වෙලා ඇති. නමුත් ඒ ඇත්තෝ මේක වටිනා දෙයක් විදිහට වාර්තා කරන්න දන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා මේ වෙලාවෙදි මම කියනවා ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වැඩි වේලාවක් ශබ්ද මැද වේදනා මැද සිතුවිලි මැද වුණත් හිත් කරදර ගන්නෙ නැතුව, අමනාපකම් කරන්නෙ නැතුව ගියොත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ සමීපස්ථ බැල්මකදී මේවා කැඩිකැඩී යන බවට බිඳිබිඳී යන බවට ලකුණු පහළ වෙනවා. යෝගාවචරයට දෙකක් කරන්න පුළුවන්. එකක් තමයි හුස්ම හසුරුවන්න පුළුවන්. ආයෙත් තිබුණු විදිහට හයියෙන් හුස්ම ගන්නවා. දළදඬු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් මේ කැඩිකැඩී යන භාවයට, සියුම් වෙන භාවයටම හිත යොදලා මේකට අනුග්‍රහ කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ හුස්ම ගෙවීගෙන තුනී වේගෙන යන වෙලාවෙදි විස්තර විභාග සහිතව විසිතුරු සහිතව බලනවද, නැත්නම් ආයිත් සැරයක් 'මට කම්මැලියි. මට නිදිමතයි. අරමුණ පේන්නෙත් නෑ. සීමාවකුත් නැතුව ගියා' කියලා හයියෙන් හුස්ම ගන්නවද, නැත්නම් නින්ද වැටෙනවද, එහෙම නැත්නම් 'මට ආනාපානය හරියන්නෙ නෑ. මට වෙන කර්මස්ථානයක් දෙන්න' කියලා ඉල්ලනවද කියන දේ යෝගාවචරයාගේ දුර්වලකමක් නෙවෙයි. උගන්නන ගුරුන්නාන්සෙගෙ දුර්වලකමක්.

ඒක හොඳට කියල දීලා කියල දීලා 'ඕවා පිළිබඳව වගහාරය ගන්න එපා. වෙන දේ මොකක්ද කියලා කියන්නකෝ. සිද්ධ වෙච්චි දේ සිද්ධ වුණ විදිහට වාර්තා කරන්නකෝ' කිව්වොත්, සමහර විටක යෝගාවචරයා අත්දකියි හුස්ම සියුම් වේගෙන තුනී වේගෙන යනකොට මෙතන ක්‍රියා රාශියක් සිද්ධ වෙනවයි කියලා. එතකොට ඒ ඝනයක් වශයෙන් තිබුණු දේ ඝන විනිබ්භෝග කරල බලනවා. ඒක කෘත්‍ය ඝනය, ආරම්මණ ඝනය ආදී වශයෙන් ඝන රාශියක් හඳුන්වා දීලා තියෙනවා. ඒක තමයි අර ඇට පඤ්ජරයක් වශයෙන් තිබුණ එක දැන් විසිරිලා. සොහොන පුරා කැලි කැලි විසිරිලා ගිහිල්ලා. ආන්න ඒ වගේ, ක්‍රියාවක් ගත්තත් දෙයක් ගත්තත් ඒක රාශියක් එකතු වෙලා

හැදිච්ච ඒකකයක්. අපි කලාපයක් කියල කියනවා මිස, මේ ලෝකයේ ඒකකයක් කියල එකක් නෑ. ඒක තමයි මේ කය කියන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ. කය කියන්නෙ බන්ධ - ගොඩ. මේ ගොඩට තමයි 'මමයා' එන්නේ. මේ ගොඩ විසිරුණාට පස්සේ ඒ **හත්ථට්ඨික, පාදට්ඨික** කියන එක ඇටේකටවත් 'මම' කියන්න බෑ. කියන්නෙත් නෑ. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා, දෙනක් මරලා 'මේ හමය, මේ මස්ය, මේ ඇටය' කියලා හතරමං හන්දියක තියලා විකුණන්න පටන්ගත්තහම එළදෙන කියන සංඥව නෑ. කෑලි කෑලි සංඥව තියෙන්නේ. ඒ වගේ තමයි 'මේ **හත්ථට්ඨික**, මේ **පාදට්ඨික**, මේ **ජඞ්ඝට්ඨික** කියලා බලනකොට ඒකෙ පුද්ගල භාවය නැති වෙනවා.

මෙන්න මෙවැන්නක් සිද්ධ වෙනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඇතුළේ. හුස්ම තුළත් හුස්මක් කියාගන්න විදිහක් නෑ. කඩ කඩ වෙලා යන, විසිරිච්ච පැතිරිච්ච පතුරු ගැහිච්ච මේ දේ දකින එක එසේ මෙසේ දක්ෂ යෝගාවචරයෙකුට දැකගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ නෑ. මොකද, යෝගාවචරයා හිතනවා ඒක සතියේ කැඩී යෑමක්, ශ්‍රද්ධාවේ අඩු වී යෑමක්, වීර්යයේ අඩු වී යෑමක් ආදී විදිහට කල්පනා කරලා මේකට අනුග්‍රහ කරන්න දන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා ඒක වුණයි කියලා දෝෂයකුත් නෑ. නැවත නැවත කරමින්, අපි හිතමු කොයි වෙලාවක හරි මේක කියලා ගුරුවරයා අතින් මේක ශුද්ධ කරගන්න හම්බ වුණයි කියලා. ඊට පස්සේ ඒ යෝගාවචරයා බැලුවොත් එහෙම 'දැන් මේ මම ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය බලබලා ඉන්නකොට හොඳට කාරණා කාරණා පැහිලා සීහිලා, ආනාපානය සංසිඳීගෙන යනකොට ඒක කඩකඩ වෙලා යන ගතියක් තියෙනවා'. එහෙම නැත්නම් කියනවා බිඳිබිඳී යනවයි කියලා. ඒක හුඟක් ප්‍රසිද්ධයි භාවනා ලෝකේ.

ඔහොම බලබලා ඉන්නකොට අපි හිතමු ආයෙත් සැරයක් යෝගාවචරයට ශබ්දයක් ඇහෙනවා. ශබ්දෙ බලපුවහම ශබ්දෙත් බිඳිබිඳී යනවා. එක යෝගාවචරයෙක් වාර්තා කරනවා 'මම' කියලා කිව්වොත් පළවෙනි 'ම'යන්නයි දෙවෙනි 'ම'යන්නයි අතර හිස් තැන නිසා 'මම' කියන අදහස එන්නෙ නෑ, 'ම'යනු දෙකක් විතරයි ඇහෙන්නේ කියලා. එතකොට අර කතා කරන දෙයෙහි අර්ථය නැති වෙනවා. ඕනෑ දෙයක්

අපිට හිරිහැරයක්, ඕනෑ දෙයක් අපිට කරදරයක් වෙන්නේ අපිට ඒ කතා කරන දේ තේරුණොත් විතරයි. ඒ නිසා කුරුල්ලො කෑගැහුවට භාවනාවෙදි අපිට බාධා වෙන්නෙ නෑ. මුහුදෙ රළ ගැහුවට අපිට බාධා වෙන්නෙ නෑ. කෝච්චියක් ගියාට අපිට බාධා වෙන්නෙ නෑ. ඒ මොකද හේතුව? ඒකෙ මොකුත් කියවෙන්නෙ නෑ නේ. මනුස්සයා කතා කළොත්, විශේෂයෙන්ම දන්න දෙයක්, දන්න කෙනෙක් කතා කළොත් වහාම අර්ථය වැටහෙනවා. ඒත් එක්කම අරකට මනාප අමනාප, එපා වීම්, රාග ද්වේෂ මෝහ පහළ වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයා මේ මට්ටමට ගියාට පස්සේ මූල කර්මස්ථානයේ මේ බිඳිබිඳී යන ස්වරූපය විතරක් නෙවෙයි, බලාගෙන ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා ඒ බිඳීම බිඳින පිටින් එන ශබ්ද, පිටින් එන වේදනා, පිටින් එන සිතුවිලි ආදී දේවලුත් පුඤ්ජයක් විදියට, කලාපයක් විදිහට ආවොත් විතරයි අපිට කරදර කරන්නේ. ඒක කඩා බිඳ බැලීම තමයි යෝගාවචරයා මේ විනිවිද බලනවයි කියල එකක් තියෙන්නේ. විපස්සනා කරනවයි කියල එකක් තියෙන්නේ. හරහා බලනවයි කියල තියෙන්නේ. අන්න එහෙම බැලුවොත් ඔය කියන කිසිම බාධකයක බාධකයක් නෑ. ඒවා සාධක වෙනවා.

අපි හිතමු කවුරු හරි අපිට ඉලපතකින් ගහන්න එනවයි කියලා. අපි බලනවා ඉලපත කඩන්න බෑ. නමුත් ඉලපත ගලවලා කූර කූර ගත්තොත් අපිට ඒවා සුටුස් ගාලා කඩන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ විදිහට එන හැම බාධකයක්ම විභජ්ජවාදයට දලා කෑලි කරලා ගත්තොත් කඩන්න බැරි දෙයක් නෑ. එහෙම කැඩීම හරහා දෙකක් යෝගාවචරයා ඉගෙනගන්නවා. අපිට එන බාධකය බාධා වෙන්නේ හිත දුර්වල නම් තමයි. බාධකය බාධා වෙන්නේ ඒක විනිවිද දකින්න බැරි නම් තමයි. එතකොට අපිට මූල කර්මස්ථානයෙන් හිත ගිලිහෙනවා. පිටින් ආපු අරමුණකට චෝදනා කරනවා. මෙන්න මේ කාරණා දෙක නිසා යෝගාවචරයා පඹගාලක පැටලිච්චි හිවලෙක් වගේ, පොට්ට අලියෙක් කැලේ ඇවිදිනකොට ගහෙන් ගහේ හැප්පෙන්නා වගේ හැම තැනදිම බාධා කරගන්නවා. ඒවට අනුකම්පා කරන්න ඕනෑ.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලේ කියනවා, එහෙම යෝගාවචරයා එක සැරයක් කිව්වට, ඔය අරමුණත් හොඳට විසිතුරුව විනිවිද බලන්න. භාවනාවට එන බාධාවත් පුළුවන් තරම් ඒවට තරහ වෙන්නෙ නැතුව, නොදකින් කියන්නෙ නැතුව බලන්න. බලනකොට මේවා කැඩිකැඩී යන බව කිව්වට යෝගාවචරයට එක එකක් එක එකක් හැමදාම කියල දෙන්න වෙනවා. 'අරක නම් පුළුවන් හාමුදුරුවනේ. මේක ආපුවහම බෑ' කියනවා. 'ඒ දෙක නම් පුළුවන් හාමුදුරුවනේ. මේක නම් බෑ' කියලා හැම වෙලාවෙම අර පුංචි දරුවෝ, නැත්නම් උණ ලෙඩ්ඩු කැඳ ඉල්ලන්නා වගේ කමටහන් ශුද්ධ කිරීම කාලයක් සිද්ධ කරන්න ඕනෑ. ඒ මොකද? මේක හිත් වදින්න එපායැ. මේකට තමන් හැඩගැහෙන්න එපායැ. මේ ලස්සනට මනුස්ස ශරීරයක්, ස්ත්‍රී ශරීරයක් කියාගෙන හිටපු දේ මස්, ලේ, නහර අයින් වෙලා ඇට ටිකවත් නැතුව ඇට ටිකත් විසිරී ගියාට පස්සේ අපි කොච්චර උත්සාහ කළත් ඒකට පුද්ගලයෙක් කියන්න බෑ නේ.

ඒ වගේ තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් බිඳිබිඳී යනවා නම්, ඊට පස්සේ ඒකට බාධා වශයෙන් ඉදිරිපත් වෙන දේ - සමහර වෙලාවට හොඳට සතිය තියෙන වෙලාවෙ පේනවා - එව්වත් බිඳිබිඳී යනවා නම්, යෝගාවචරයාට පේන්න පටන් අරගන්නවා මේවායේ තියෙන්නේ; මූල කර්මස්ථානය ගත්තත්, පිට අරමුණක් ගත්තත් ඔය මොනවාදෝ ඇති වෙමින් නැති වෙමින් යන කතාවක් මිසක්කා මේ මේ අදහස්, මේ මේ නම්වනම්, මේ මේ සංඥා අපේ හිතෙන් තමයි ඒවාට ආරූඪ කරන්නේ. ආරූඪ කෙරුවට පස්සෙ තමයි ඒවා අපිට කෙලෙස් උපදවන්නේ. ඉතින් ඒක භාවනා කරද්දි ඒ කෙනාට කනට කරලා රහසින් කියන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩින්නෙ නෑ. ඒ වෙලාවෙදි කනට කරලා කියන්න ගුරු හාමුදුරුවෝ වඩින්නෙත් නෑ. තමන් තමන්ගේම ස්වයංභූ ඥානයෙන් දැනගන්න ඕනෑ මූල කර්මස්ථානය ගත්තත් වෙන දෙයක් ගත්තත් ඒ එක එක අත් ඇටය මෙහෙමයි, පා ඇටය මෙහෙමයි, **ජඞ්ඝටඨිය** මෙහෙමයි වගේ කෑලි කෑලිවලින් එකතු කරගන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා. ආදීනව නොදන්නා නිසා.

ඒ නිසා භාවනාවෙදි මූල කර්මස්ථානය කැඩිකැඩී යනවා දැක්කත් පිටින් එන අරමුණක් කැඩිකැඩී යනවා දැක්කත් එකක් දැකලා නම් බෑ. දසදහස් වාරයක් බලන්න ඕනෑ. බලමින් බලමින් බලමින් යන්න ඕනෑ. මේ ප්‍රවාහයට අපි නමක් දුන්නට පස්සේ කෙලෙස් වෙනවා. ප්‍රවාහය ප්‍රවාහයක් වශයෙන් දකින්න පටන් අරගත්තොත් ඒ යෝගාවචරයාගේ මූලික භාවනා අදියරවල් කියමු. නැත්නම් අපි කියමු විපස්සනා ඥාන පහු කරලා මෙයාට වෙනම දීර්ඝ ප්‍රවාහයක් තියෙන්නේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කියන්නෙත් ප්‍රවාහයක්. හරියට දියකඩකට වැස්ස වහිනවා වගේ. එහෙම නැත්නම් අබ ටිකක් කබලකට දලා රත් කරනකොට සුටු සුටු ගාලා පුපුරලා යන්නා වගේ. ඊට පස්සේ එන ශබ්ද බැලුවත් වේදනාව බැලුවත් සිතුවිල්ලක් බැලුවත් ඒවා සේරම ඒ වගේ කැඩිකැඩී යනවා.

මේක අපේ ථෙරවාද ශාසනය හඳුනාගෙන තියෙනවා, ඉස්සෙල්ල ඉස්සෙල්ලා ඒ යෝගාවචරයාට මේවා පේන්නේ විශාල පදස වශයෙන්. කොටස් කොටස් යනවා. හරියට නවසීවථිකයේ ඉස්සෙල්ලාම හම ඉවර වෙනවා. ඊගාවට මස් ඉවර වෙනවා. ඊගාවට නහර ඉවර වෙනවා. ඊට පස්සේ ඇටවලට වුණාට පස්සේ ඇට විසිරී යනවා වගේ මේවා පදස පදස තමයි කුණු වෙවී යන්නේ. ඒක බලන්නම බෑ. අරමුණේ සිදු වෙන්නෙත් ඔච්චරමයි. ඒක බලන්න බැරි මොකද? මේවා විශාල වටිනා මිණි මුතු රත්තරන් වගේ නේ බලන්නේ. මේකෙ තනි අසුචියක් තියෙන්නේ. දෙතිස් කුණපය වගේම මළමිනියෙත් අසුචියක් තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපිට මළමිනිය දැකීම එක අසුභයක්. ඒ වගේම, ඒක හිතාගන්න බැරි විදිහට විසිරී යන එක තවත් ව්සනයක්. අපේ මේ හිත කැමති නෑ අර ඝනය විනිබ්භෝග කරල බලන්න. අපේ හිත කැමති නෑ අපි නොසිතූ විදිහට මේ දේවල් න්‍යාය ධර්මානුකූලව විසිරී යනවට. ඒ තුළින් මමෙක් ගන්න හදනවා. මේ මැරිච්චි මනුස්සයත් කෙනෙක්. බලාගෙන ඉන්න මමත් කෙනෙක්. මැරිච්ච මනුස්සයා නම් දැන් ඉවර නේ. දැන් මට මේක දරාගෙන ඉන්න බෑ. සොහොන් පිට්ටනියත් එපා වෙනවා. මිනියත් එපා වෙනවා. මේ වෙනස් වීමත් එපා වෙනවා. ඒකට අප්‍රසන්න භාවය කියලා අපි කියනවා.

නමුත් කාගෙන ඉදිරියට ගියොත්, ඒක ආනාපානයත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා ආනාපානෙට එන බාධක ධර්මත් එක්ක සම්බන්ධ කරලා ගියොත් අන්තිම දක්ෂ යෝගාවචරයෙකුට හිතෙනවා මෙතනම මේකම දිගට බලන්න ඕනෑ කියලා. අන්න එතනින් එහා කොටසට තමයි විපස්සනා කරනවයි කියලා කියන්නේ. ඔතෙන්ට යනකල් අපිට තටුව පූජා කරනවා ගෙනැල්ලා මේක භාරගන්න කියලා. ඒක සමථයෙන් ලැබෙන ආනිශංසයක්. නැත්නම් අපි කියනවා නම් ශීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂාවන්ගේ යම් ප්‍රමාණයක පරිපූර්ණ වීමක් වෙනවා. ඊට පස්සේ මේකමයි දිගටම කරන්න තියෙන්නේ කියලා විදර්ශනා, නැත්නම් ප්‍රඥා ශික්ෂාවට එළඹුණයි කියල හිතන්න කවුරු හරි. එළඹෙන්න අවශ්‍ය කරන්නා වූ ඒ සූදනම් ශරීරය බුදුරජාණන් වහන්සේ පුදුම විදිහට අගය කරලා තියෙනවා. ඒ කෙනාට විතරයි විපස්සනා ඥාන පහළ වෙන්නේ. අනිත් එක්කෙනා හිතන්නේ විපස්සනා ඥාන පහළ වෙනකොට භාවනාව කැඩිලා, අරමුණත් කැඩිලා, සතියත් කැඩිලා, එපා වෙලයි කියලා.

මේක දිගේ තව දුරටත් ඉදිරියට යන්න පුළුවන් නම්, අර පදස වශයෙන් කැඩිකැඩී බිඳිබිඳී ගිය දේවල් අංශු මාත්‍ර වශයෙන්, නැත්නම් සාමාන්‍ය අණ්වීක්ෂයක දලා බලපු දේවල් ඉලෙක්ට්‍රෝන මයික්‍රොස්කෝප් එකකට දම්මා වගේ ඉතාමත්ම කුඩා කොටස්වලට යනකොට අරවායේ චලන වේගය, එහෙම නැත්නම් ත්වරණය (වේගය) පුදුමාකාර විදිහට වැඩි වෙනවා. එතකොට එක අංශුවක් කොච්චර වේගයෙන් කැරකෙනවාද කියනවා නම්, ඒ අංශුවට ස්ථානයක් නැති වෙලා යනවා. ඒ වේගයට කැරකෙනකොට පේන්නේ නිකන් දූවිල්ලක් වගේ, වලාකුළක් වගේ. Non-local කියල කියනවා. එක අංශුවක් දෙතුන්පොළක ඉන්නවා වගේ පේනවා. ඒ තරම්ම වේගයක් මේකේ තියෙන්නේ. ඒ සේරම නොදැක, මෝඩකම ගොඩාක් ඝනබහල වෙන්න ඕනෑ එතන පුද්ගලයෙක් දකින්න. මමයා දකින්න. සක්කාය දිට්ඨියක් වශයෙන් දකින්න.

ඒ නිසා සංසාරයක් පුරා අපි ගෙනාපු වැරදි දෘෂ්ටි, වැරදි විදිහට දේවල් දැකපු එක මේ නවසීවථික පබ්බයේ යනකොට - මම ගත්තේ

එක තැනයි මේ - අර ඇට කෑලි කැඩිකැඩී ගියා වගේ ඒකේ තියෙන පුරුෂ භාවය, පුද්ගල භාවය වෙනුවට දැන් පොළොවේ පස්වලට එකතු වෙනවා. අන්තිමට මේවා සුණු වෙලා යන තැනට යනකල් සර්වඥයන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. එතකොට පුදුම විදිහට යෝගාවචරයට පේනවා අර මූල කර්මස්ථානය බිඳිබිඳී යනවා. ඉතින් මේ කියන්නේ මොකක්ද? මේ කියන්නේ යෝගාවචරයා මේ අරමුණ දිහා බලාගෙන ඉන්න හිතෙත් පැවැත්මක් නෑ. ඒ හිතට කරදර කරන ශබ්ද වේදනා තුළ පැවැත්මක් නැතුවා විතරක් නෙවෙයි, මේ හිතත් ඒ තරම් වේගයෙන් බිඳිබිඳී යනවා. එතකොට යෝගාවචරයට ත්‍රිමානව තමයි පේන්නේ. බලන අරමුණත් බිඳිබිඳී යනවා, අරමුණට බාධා කරන බාහිර අරමුණුත් බිඳිබිඳී යනවා, මේ බලාගෙන ඉන්න හිතත් බිඳිබිඳී යනවා.

ඉතින් එතකොට යෝගාවචරයාගේ ස්ථාවරය නැති වෙනවා. පසුබිම නැති වෙනවා. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ පාවිච්චි කරලා තියෙන්නේ **අප්පතිට්ඨිත** භාවයට පත් වෙනවයි කියලා. අරමුණ දිහා බලනකොට ඒකත් හැඩයක්, ආකාරයක්, විශ්වාසයක් කරන්න බැරි විදිහට ගෙවෙනවා. බාධක ධර්මවලත් පේනවා. එතකොට තමන්ට හිතෙත් පේනවා. ඒක නිසා මෙතෙක් වෙලා මේ සියල්ලටම පදනම් කරගත්ත මේ හිත හැම දේම දකින එකක් කියල කිව්වට, දැන් පේනවා ඒ හිතත් පුදුමාකාර වේගයෙන් බිඳිබිඳී යනවා. ඉතින් අන්න එහෙම බිඳෙනකොට - මේ ටික හොඳට අහගන්න - යෝගාවචරයට මේ බිඳෙන හිතින් නා නා ප්‍රකාර ගොඩපෙරකදෝරුකම් : 'ඕක නතර කරලා දන්න. ඕක කරන්න එපා. ඔය භාවනාව නෙවෙයි වෙන භාවනාවක් කරන්න'. එහෙම නැත්නම් 'ඔයාගේ චරිතෙට ගැළපෙන්නේ නෑ මේක. ඔය එන දේ හරි නෑ' කියලා අර බිඳෙන හිත, බිඳෙන්න කැමති නැති හිත පුදුම විදිහට අපිට ඇතුළතින් යෝජනා ගේනවා.

ඉතින් මේ යෝගාවචරයා පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරනවාලු මේක ගොළු භාෂාවෙන් තමන්ගේ ගුරුන්නාන්සෙට කියන්න. ගුරුන්නාන්සේ කියනවා 'මොනවක්වත් කරන්න බෑ. ඕක දිගටම බලන්න' කියලා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා එතකොට අර

ගෝලයා හිතනවාලු 'මගේ ගුරුන්නාන්සේ එච්චර භාවනා කරල නෑ. ඒකයි උන්වහන්සේ මේ ඕකම කරන්න ඕකම කරන්න කියන්නේ. දක්කා නම් තේරුම් අරගනියි' කියලා ගුරුවරයා මාරු කරනවා. අරමුණ මාරු කරනවා. භාවනා මධ්‍යස්ථානය මාරු කරනවා. ඉතින් ආයේ හෝදහෝද මඩේ දනවා. ගන්න කොයි එක ගත්තත් ඔතෙන්ට තමයි යන්නේ. අද බලපුවහම යෝගාවචරයින්ට ඇති වෙන්න භාවනා ගුරුවරු ඉන්නවා. ඇති වෙන්න භාවනා මධ්‍යස්ථාන තියෙනවා. ඇති වෙන්න අරමුණු තියෙනවා. අර හන්දියකට ගියහම එක එක ජාති හෝටල් තියෙනවා වගේ හැම එකෙන්ම කකාකකා කකාකකා යනවා මිසක්කා, එක්කෙනෙක්වත් මේ කාගෙන යෑමක් කරන්නෙ නෑ.

එහෙම කිව්වට මම දන්න මේ භාවනා ජීවිතයේ අවුරුදු 40 ක් ඇතුළත, මම මුලින්ම පටන්ගන්න කාලවලට වැඩියෙන් අද විශාල පිරිසක් මේක දිගේ කාගෙන යන ගතියකුත් තියෙනවා. මෙච්චර ව්‍යසන තියෙන රටක, මෙච්චර ලෙඩ රෝග තියෙද්දිත් ඒ ගත්ත කෙනා කාගෙන යනවා. ඒකට ආසන්න කාරණාව තමයි, ඒ තියෙද්දිත් මේක දිගට කරගෙන යන කාරණාව තමයි සංසාර භය. අපිට සංසාර භය නැත්නම්, අපිට අරහෙන් මෙහෙන් ආරක්ෂාව තියෙනවා නම්, අරක තියෙනවා මේක තියෙනවා නම්, අපිට කවදක්වත් මේ විදිහට විදර්ශනා උපක්ලේශ කපාගෙන, ඇති කෙලෙස් නැති වෙන්න නැති කෙලෙස් ඇති වෙන්න ඉඩ නොදී යන්න බෑ. ඒ නිසා මේකේ දිගට යන්න අවශ්‍ය කරන මේ දෙවෙනි මට්ටමේ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්න නම් හොඳටෝම සංසාර භය තියෙන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ සංසාර භය ඇති වෙනකොට මිනිස්සුන්ට ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙනවා.

ඒක නිසා අද කාලේ භාවනාවට හොඳ කාලයක් කියලා මට කියන්න පුළුවන්. වෙන කිසිම දේකින් සරණක් නෑ. තියෙන්නෙ මෙච්චරයි. දිගට කරගෙන යන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒකෙදි කවදක්වත් එපා වැඩේ හදිස්සි කරන්න. කවදක්වත් එපා යෝගාවචරයා කුළුගන්වන්න. යෝගාවචරයාට කියන්න ඕනෑ 'ඔය යන වේගෙටම ඕක දිගට කරගෙන යන්න. කරගෙන යනකොට හිතත් බිඳෙනවා. අරමුණත් බිඳෙනවා. එන බාධකයත් බිඳෙනවා. බිඳෙන්නෙ නැත්නම් අවිද්‍යාව

නිසා. බිඳෙන්නෙ නැත්නම් තෘෂ්ණාව නිසා'. ඒ නිසා ඒ තෘෂ්ණා අවිද්‍යා දෙකෙන් අයින් වෙලා මේක දිගට කරගෙන යනවයි කියලා හිතන්න. ආන්න එහෙම කරගෙන යනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ එයා නිවන් නොදක්කට, නිවන් දකපු කෙනෙක් වගේ ශක්තිමත් හිතක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ තරම්ම ඉදිරියට තල්ලු කරගෙන යන ගතියක් අවශ්‍යයි.

ඒක නිසා අපි වේදනානුපස්සනාවට යන්න ඉස්සර වෙලා නවසීවථිකය වගේ දේකින් කායානුපස්සනාවට හොඳ අභියෝග ටිකක් දෙනවා. දීලා කියනවා මේක කාගෙන යන්න පුළුවන්ද කියලා. ඉතින් හුඟදෙනෙක් කියනවා 'ඒවා කර කර ඉන්න බෑ. මම හරි කැමතියි වේදනානුපස්සනාවට යන්න. මම හරි කැමතියි චිත්තානුපස්සනාවට යන්න' කියලා. ඒ කියන්නේ වෙලේ දුවලාවත් දිනන්න බැරි එක්කෙනා ඔලිම්පික් ගහන්න කතා කරනවා. ඉස්සෙල්ලා අපි වෙලේ දුවලා ඉන්න එපායැ. ඊට පස්සේ දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමෙන් යන්න එපායැ. ඊට පස්සේ ජාතික මට්ටමට ගියාට පස්සෙ නේ ඔලිම්පික් යන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අතරමගදි බාධක දිවීම් තරඟයක් වගේ මේ ඉදිරිපත් කරල තියෙන දේවල් හැම කෙනාම කළ යුතුයි කියලා නම් කියන්න බෑ. නමුත් ඔය කියන එකක් හෝ අපේ ජීවිතයේ සාමාන්‍ය ජීවන රටාව ඇතුළෙදි අපිට සිද්ධ වෙනවා. ආන්න එහෙම සිද්ධ වෙච්චහම ඒක වාසියට හරවගන්න, ඒක බාධකයකට ගන්නෙ නැතුව සාධකයට ගන්න නම්, යෝගාවචරයාට මේවා සමථ උපක්‍රම වගේම විපස්සනා උපක්‍රම වශයෙන්, විපස්සනාවට හරවාගැනීම වශයෙන් ගුරුවරයාගේ නොමඳ සහයක් අවශ්‍යයි. හැබැයි ඒ ගුරුවරයාගේ නොමඳ සහායත් යෝගාවචරයාගේ අප්‍රතිහත ධෛර්යයත් ඇතුව මේක නොකළයි කියලා නම් දඬුවමක් දෙන්න බෑ. මොකද, හැමෝටම මේක කරන්න බෑ. ඒක ඉතාමත්ම කලාතුරකින් සිදු වෙන දෙයක්. ඒ නිසා අපි කරන උත්සාහයේදී ප්‍රතිඵල ලැබුණත් නොලැබුණත් ඒ උත්සාහය සඳහා යෙදෙන සූදනම් ශරීරය, ඒ mind set එක, මෙන්න මෙහෙමයි කරන්න ඕනෑ කියන එක මේ ධර්ම දේශනාවෙදි සන්නිවේදනය වුණා නම් ඒකත් ලොකු දෙයක්. එතෙන්දි

තමයි යෝගාවචරයා වරනැගෙන්නේ, යෝගාවචරයා තව ජව කැවෙන්නේ. වෙන ක්‍රම නෑ. මේකමයි ක්‍රමය. මේක දිගටම කරන්න ඕනෑ. කරනකොට කරනකොට මතු වෙන මතු වෙන දෙය බිඳිබිඳී යෑම ස්වභාවිකයි. ඒක දකිනකොට එයාට භයක් ඇති වෙනවා. ඒක වළක්වන්න බෑ.

ඉතින් මේ භාවනාව හරියන කෙනාට මේ ලෝකයා එපා වෙනවා, ආශාවල් නැති වෙනවා, නව නිෂ්පාදන එපා වෙනවා, ප්‍රගමනයක් එපා වෙනවා වගේ වෙලා, ඇතුළට නැමිලා මේ භය ඇති වීමේදී, පසුගියදා තිබුණු අපේ සම්මන්ත්‍රණයකදී එක අදහසක් ආවා මේ ඕටිස්ටික් (Autistic) ලකුණු පහළ වෙනවයි කියලා. Autism කියලා ලෙඩක් තියෙනවා. එයා වටපිට බලන්නෙ නෑ. කරන දේම අතගගා අතගගා ඉන්න ගතියක්. ඉතින් මේ භාවනා කරන යෝගාවචරයාට මේ early autistic signs මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මෙයා භාවනා මධ්‍යස්ථානයක හිටියොත් එච්චර අමාරුවක් වෙන්නෙ නෑ. අපි හිතමු කාමභෝගී ලෝකෙ ඉන්නෙ කියලා, නැත්නම් ගෙදරයි ඉන්නෙ කියලා. එතකොට එයාට කිසි කෙනෙක්ගෙන් සරණක් ලැබෙන්නෙ නෑ. දන්නෙ නෑ නේ කවුරුවක්වත්. ඒ යෝගාවචරයාට විශාල බරක් අදින්න වෙනවා ඒ වෙලාවට. ඒකයි මේ ලෝකයේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන කියලා දේවල් තියෙන්නේ.

අන්න එතෙන්ට යනකොට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා බුදු කෙනෙක් බුදු වෙන්න කිසි කෙනෙකුගේ උපදෙස් රහිතව මේකෙ යනකොට මොන තරම් කොච්චරක් නම් වටවළල්ලේ යන්න ඇද්ද? පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක්, රහතන් වහන්සේ නමක්, ආර්යයන් වහන්සේ නමක් - මේකේ හැබැයි වාසියකට තියෙන්නේ මේක එක සැරයයි සංසාරෙ සිද්ධ වෙන්න ඕනෑ. පළවෙනි සැරේ මේක තේරුම්ගත්තට පස්සේ, අපි කිව්වොත් අපි අද පාවිච්චි කරන වචනවල හැටියට සෝවාන් වුණොත්, සකෘදගාමී, අනාගාමී, අරිහත් වෙනකොටත් ඒකමයි කරන්න තියෙන්නේ. ආයේ කවුරුත් ඇවිල්ලා කුළුගන්වන්න, කොක්ගාන්න අවශ්‍යතාවක් වෙන්නෙ නෑ. නමුත් මේක

පුංචි කරලා නම් සලකන්න එපා. ඉතාමත්ම දුෂ්කර වැඩක් මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා අපිට සුතමය ඥානයත් අවශ්‍යයි.

අර කියන විදිහට සංසාරෙ කෙලෙස් රැස් වෙන්නේ මේ ආදීනව නොදන්න නිසයි. අපි ආදීනව දක්නාසුලුව භාවනා කරන්න ගියොත් ආයෙ කර්ම රැස් කරන්නෙ නෑ. ඒක කෙටි වචනයෙන් කියනවා නම්, ආයෙ යෝගාවචරයා කිසි දෙයක් පතන්නෙ නෑ. කිසි දෙයක් චේතනා කරන්නෙ නෑ. එයාට තේරෙනවා එයාට ඇහෙනවා චේතනාව කියන, සංස්කාර කියන සියල්ලම දුකයි - **සබ්බෙ සඞ්ඛාරා දුක්ඛා**. අපි කොච්චර වාරයක් මේක අහලා ඇද්ද? අපි සකස් කිරීම් කරනවා නම්, හැම සකස් කිරීමක්ම දුකයි - **සබ්බෙ සඞ්ඛාරා අනිච්චා.** තව කාට හරි එත්තුගන්වලා දෙනවා කියන එක බැරිම නම් නෑ. සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙක් ඒක කරනවා. පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් උත්සාහ කරන්නෙවත් නෑ. මම ගොඩ යන්නම් කියනවා මිසක්කා, උත්සාහ කරන්නෙවත් නෑ. අපි දන්නවා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අතර තියෙන වෙනස. නමුත් සමහර රහතන් වහන්සේලා තමනුත් කරගෙන, අනිත් ඇත්තන්ටත් උත්සාහ කරවනවා.

අද තියෙන ලෝකයේ අපිට එච්චා එහෙම වෙන්නෙ නෑ කියල කියන්න බෑ. පටන්ගන්නකොට අපේ නිවේදක මහත්තයා කිව්වා නේ 'ඔක්කොමලා කෙරුවෙ නැති වුණාට කමක් නෑ. තමන්ගෙ වැඩේ තමන් කරගන්න' කියලා. අන්න ඒ වාගේ ජවයක් අරගෙන ඉදිරියට යන්න අද මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වාසනා වේවා! කියන සන්ධිස්ථානයෙන් දේශනා වාරය සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාට සැනසීම උදා වේවා!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

__ප්‍රශ්නය:__ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, නවසීවථිකය ප්‍රගුණ කරන අයෙකුට එහිදී කාමය, කාම සංඥාව, රූපය, රූප සංඥාව ආදී ලෙස භාවනාව වැඩෙන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් දෙපා නමැද ඉල්ලා සිටිමි.

__පිළිතුර:__ මම අර කලින් කිව්ව පිණ්ඩෝල භාරද්වාජ සූත්‍රයේ වගේ, කාමාතුර පුද්ගලයෙකුට මළමිනියක දලා තියෙන රූපයක් වුණත් ප්‍රමාණවත් කාමය සඳහා. මළමිනී එක්කත් කාම සේවනය කරනවා. එතකොට තියෙන්නේ තදබල කාම සංඥාවක්. කාම උම්මත්තක භාවයක් කියල කියනවා. නමුත් පණ ඇති රූපයක් එක්ක වගේ නෙවෙයි නේ. ඊට පස්සේ කාමය කාම සංඥාවක් බවට පත් වෙනවයි කියල කියන්නේ, මළමිනියක හොවන ලද රූපයක් එක්ක හරි කාම සේවනය කරන කෙනෙකුට භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගියාට පස්සේ කාමච්ඡන්දය ඇති වෙනවා. කාමච්ඡන්දය කියන්නේ හිතේ ඇති වෙනවා ‘මට ගෙදර ගියා නම් හොඳයි. අරක කෙරුවා නම් හොඳයි. මේක කෙරුවා නම් හොඳයි. ඉඳගෙන ඉන්න එක හොඳ නෑ’ කියලා කාමච්ඡන්දය ඇති වෙනවා. එතකොට අපි කියනවා ඒක කාම සංඥාවක් කියලා.

අර මළමිනියක් එක්ක රමණය කරලා කාමාශාව සංසිඳුවාගන්න කෙනාට වැඩිය, හිතේ ඇති වෙන කාමච්ඡන්දය හොඳයි කියලයි මම මේ කියන්න හදන්නේ. නමුත් මම දැකල නෑ මගේ ජීවිතයේ කවදක්වත් කාමච්ඡන්දය හැදුණහම ඒක හොඳයි කියන කෙනෙක්. ඒ වෙනුවට ඕනැ නම් අපි ගිහිල්ලා අර වගේ අමනුස්ස වැඩක් කරන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒකට කියනවා කාමමිථ්‍යාචාරය කියලා. ඒ නිසා කාමමිථ්‍යාචාරය කාමච්ඡන්දයකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න පුළුවන් නම්, ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කාමය කාම සංඥාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවයි කියලා.

ඊට පස්සේ එයාට තේරෙනවා මේක මේ විදිහට කෙරුවට හැමදම කරගෙන ඉන්න බෑ. ඒක නිසා ඒකට හිත නොයන්න නම් අපේ හිත ආනාපාන රූපය, පිම්බීම හැකිළීම රූපය කියලා රූපයක මත් කරලා තියාගන්න වෙනවා. එතකොට කාම සංඥාව රූපෙකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. ඒ නිසා එක චිත්තක්ෂණයක් අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කරනවා නම්, එක චිත්තක්ෂණයක් අපි පිම්බීම හැකිළීම කරනවා නම්, අපිට තේරෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන් 'මගේ හිතේ සතිය පිහිටලා. දැන් ඉන්නේ ආශ්වාසයේ, ආශ්වාස කරන වෙලාවේ. ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි. ප්‍රශ්වාසයේ ඉන්නේ ප්‍රශ්වාස කරන වෙලාවේ. මම ඉන්නෙ ආශ්වාසයේ නෙවෙයි' කියලා, ඒ වෙලාවෙ එයාට කියන්න පුළුවන් 'මගෙ ළඟ කාමයත් නෑ. කාම සංඥාවත් නෑ. දැන් තියෙන්නෙ අසවල් රූපේ' කියලා. ඉතින් ඒක විශාල ජයග්‍රහණයක්.

ඒකෙ ටිකක් වෙලා ඉන්න පුළුවන් නම්, අපි ඒක දියුණු කෙරුවට පස්සෙ කියනවා ධ්‍යාන මට්ටමක් කියලා. රූප ධ්‍යාන මට්ටමක් කියලා. නමුත් ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ආනාපානය කැඩිකැඩී කැඩිකැඩී යනවා. බිඳිබිඳී බිඳිබිඳී යනවා. මේක ආශ්වාසයද ප්‍රශ්වාසයද කියන්න බෑ. ආශ්වාසයේ කැඩිල ගිය කොටසකුයි ප්‍රශ්වාසයේ කැඩිල ගිය කොටසකුයි අතර වෙනසක් නෑ. කුඩු වෙච්චි පිටි ටිකක් අග්ගලා ගෙඩියක තියෙනවාද අළුවා කෑල්ලක තියෙනවාද කියලා වෙනසක් නෑ. මෙතෙන්ට ගියාට පස්සෙ කියනවා රූපය රූප සංඥාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය වෙනවයි කියලා. එතකොට යෝගාවචරයාට ඔක්කොම කලවම් වෙලා යනවා. 'මොනවද මේ අපි ගෑනු පිරිමි කියන්නේ? මොනවද අපි හොඳ නරක කියන්නේ? මොනවද මේ කහපාට නිල්පාට රතුපාට කියන්නේ? කියලා අපි ඔළුවේ දාගත්ත ටිකක් නේද තියෙන්නේ? මේවා සංඥා ටිකක් විතරක් නේද?' කියලා කාමය කාම සංඥාවකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කළා වගේ, කාම සංඥාව රූපෙකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කෙරුවට පස්සේ, අසීරුම අවස්ථාව තමයි ඒ රූපය රූප සංඥාවකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය වෙනවා.

ආන්න ඒක වෙනකොට සමාජයේ ජීවත් වුණොත් සමාජය අපිට ගල් ගහනවා පිස්සු හැදිලයි කියලා. ලෝකයේ ජීවත් වෙන්නේ

තනිකර කාමයේ නේ. එතකොට ඒ යෝගාවචරයට හැංගෙන්න තැනක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි ආරණ්‍යගත වෙනවයි කියන්නේ. ඒක තමයි රුක්ඛමූලගත වෙනවයි කියන්නේ. ඒක තමයි ශූන්‍යාගාරගත වෙනවයි කියන්නේ. ඒකට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂු භික්ෂුණී ශාසනයක් හදල තියෙන්නේ. ඉතින් කට්ටිය අහනවා ඇයි මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන කොළඹට ගේන්න බැරි? කියලා. කොළඹ කියන්නේ තනිකර කාම ලෝකයක්. "කොළඹ නගරෙ රැට සිරිපුර මෙනි ප්‍රීති සාගරේ". ඕක ඇතුළේ ඔය වගේ කෙනෙක් හිටියොත් හෙම දරන්න බෑ. ඉතින් ඒ නිසා එයා දැනගන්න ඕනෑ නගරෙට බැනලා වැඩක් නෑ. ප්‍රීති සාගරේට බැනලා වැඩක් නෑ. තමන් ගැලවිලා යන්න. ඒ නිසා කාමය කාම සංඥාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. කාම සංඥාව රූපයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. රූපය රූප සංඥාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනකොට එක තැනකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පොඩි කොළ පාට එළියක් පෙන්නනවා 'පැනපන්' කියලා.

සතිපට්ඨාන විවරණ

- දෙවන කොටස -

තත්‍රිදං භිකඛවෙ, නනදසස සතිසමපජඤඤසමිං හොති:
ඉධ භිකඛවෙ, නනදසස විදිතා
වෙදනා උපපජ්ජනති, විදිතා උපටඨහන්ති,
විදිතා අබහතථං ගචඡනති, විදිතා සඤඤා
උපපජ්ජනති -පෙ- විදිතා විතකකා උපපජ්ජනති,
විදිතා උපටඨහන්ති, විදිතා අබහතථං ගචඡනති.
ඉදං ඛො භිකඛවෙ, නනදසස සතිසමපජඤඤසමිං හොති.

මහණෙනි, එහි මේ නන්දයන්ගේ ස්මෘතිසම්ප්‍රජන්‍යය වේ:
මහණෙනි, නන්දයන් දන්නා ලද වූ ම වේදනාවෝ උපදිත්.
දන්නා ලද වූ ම වේදනාවෝ වටහත්.
දන්නා ලද වූ ම වේදනාවෝ අස්තයට යෙත්.
දන්නා ලද වූ ම සංඥාවෝ උපදිත් ...
දන්නා ලද වූ ම විතර්කයෝ උපදිත් ...
දන්නා ලද වූ ම විතර්කයෝ වටහත්.
දන්නා ලද වූ ම විතර්කයෝ අස්තයට යෙත්.
මහණෙනි, මේ නන්දයන්ගේ ස්මෘතිසම්ප්‍රජන්‍යය වෙයි.

- නන්ද සූත්‍රය : අඞ්ගුත්තර නිකාය :
අට්ඨක නිපාතය

ISBN 978-624-5512-23-2



Quality Printers
0112 809 499